



ఉప వేదాలు

ఆరోగ్యం

హిల్స్ అండ్ బ్యూటీ



## సదాశివ సమారంభం



గురు దక్షిణామూర్తి



గురు వేదవ్యాస మహర్షి



గురు కృష్ణ మహర్షి



గురు నారద మహర్షి



గురు వాల్మీకి మహర్షి



గురు శిక్షవ

## శంకరాచార్య మధ్యమాం



గురు దత్తాత్రేయ



గురు బాలాదే



గురు గృథమ బుద్ధ



గురు ఆదిశంకరాచార్య



గురు రామానుజాచార్యులు



గురు జ్ఞానేశ్వర్



గురు రవిదాస్



గురు కబీర్ దాస్



గురు చైతన్య మహా ప్రభువు



గురు నానక్



గురు రాఘవేంద్ర స్వామి



గురు పీఠలహ్మేంద్ర స్వామి



యోగి పరమన

## అస్మదాచార్య పర్యంతం



గురు శ్రీలింగ స్వామి



గురు లాహిరి మహాశయి



గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి



గురు వివేకానంద



గురు పోయి బాలా



గురు ఆరబింద్



గురు రమణ మహర్షి



గురు యోగానంద



గురు దేవ్‌పాండే ప్రభుపాద



గురు మళయాళస్వామి



గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి



గురు చంద్రశేఖర పరమార్య

## వందే గురుపరంపరాం...



నన్ను “నేను” తెలుసుకోవటానికి

నన్ను “నేను” మార్చుకోవటానికి

నన్ను “నేను” చేరుకోవటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంథాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంథాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి, అంతేగాక విలువైన గ్రంథాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలువైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకే దాదాపు 5000 పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్( డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా <http://www.new.dli.ernet.in>), ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(<https://archive.org>), గూగుల్ వెబ్ సైట్(<https://www.google.co.in>), మైక్రోసాఫ్ట్ వెబ్ సైట్(<http://www.microsoft.com>) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంథాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటి, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంథాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంథాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

- 1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: <http://www.new.dli.ernet.in> లేక <http://www.dli.ernet.in>
- 2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: <http://www.sairealattitudemanagement.org>
- 3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: <https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement>
- 4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: <https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement>

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: [sairealattitudemgt@gmail.com](mailto:sairealattitudemgt@gmail.com)

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: <https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement>

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: <https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt>

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము. మీరు చదువుకోవటంలో ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగితే సేవక బృందంను సంప్రదించగలరు. ఒకవేళ మా సేవలో ఏమైన పొరపాటు వస్తే మన్నించగలరు.

ఈ గ్రంథపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 2020120034581

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్థం ఉచితంగా eBook రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ గ్రంథముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు రచయిత,పబ్లిషర్స్ కి గలవు, కనుక వారిని సంప్రదించగలరని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

**SaiRealAttitudeManagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)**

**\* సర్వం శ్రీ సాయినాథ పాద సమర్పణమస్తు \***



భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

<http://www.new.dli.ernet.in>

Digital Library of India: Inc. X

www.new.dli.ernet.in

# Digital Library of India

Hosted by: Indian Institute of Science, Bangalore in co-operation with  
CMU, IIT-H, NSF, ERNET and MCIT for the Govt. of India and 21 major participating centres.

Home Vision Mission Goals Benefits Content Selection Current Status People Funding Copyright Policy FAQ RFP

Books Journals  
Newspapers  
Palm-Leaves (Manuscripts)

Title:

Author:

Year:  to

Subject: Any Subject

Language:

Scanning Centre: Any Centre

[Presentations and Report](#)  
[Statistics Report](#)  
[Status Report](#)  
[Feedback](#) | [Suggestions](#) |  
[Problems](#) | [Missing links or](#)  
[Books](#)

Click [here](#) for PDF collection  
DLI MIRROR at IUCAA Data Center PUNE

For the first time in history, the Digital Library of India is digitizing all the significant works of Mankind.

[Click Here to know More about DLI](#) <sup>New!</sup>

Books	Journals	Newspapers	Manuscripts
<ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">Rashtrapati Bhavan</a></li><li><a href="#">CMU-Books</a></li><li><a href="#">Sanskrit</a></li><li><a href="#">TTD Tirupathi</a></li><li><a href="#">Kerala Sahitya Akademi</a></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">INSA</a></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">Times of India</a></li><li><a href="#">Indian Express</a></li><li><a href="#">The Hindu</a></li><li><a href="#">Deccan Herald</a></li><li><a href="#">Eenadu</a></li><li><a href="#">Vaartha</a></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">Tamil Heritage Foundation</a></li><li><a href="#">AnnaUniversity</a> <sup>New!</sup></li></ul>

Title Beginning with.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Author's Last Name

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Year

1850-1900	1901-1910	1911-1920	1921-1930	1931-1940	1941-1950	1951-
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-------

Subject

Astrophysics	Biology	Chemistry	Education	Law	Mathematics	Mythology	Religion	For more subjects...
--------------	---------	-----------	-----------	-----	-------------	-----------	----------	----------------------

Language

Sanskrit	English	Bengali	Hindi	Kannada	Marathi	Tamil	Telugu	Urdu
----------	---------	---------	-------	---------	---------	-------	--------	------

# అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

“దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్టమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం” అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

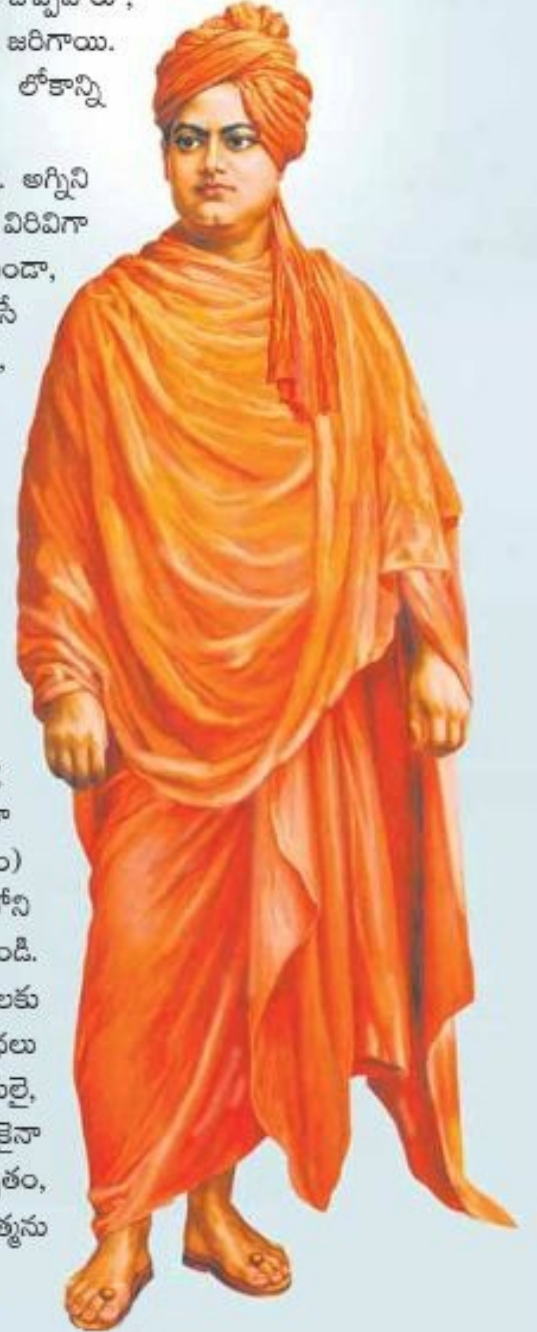
మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.

రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని జళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజూ పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్చాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నీ కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన ‘ఇచ్చ’ (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. “నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది” అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014





# హోల్స్ & బుక్స్

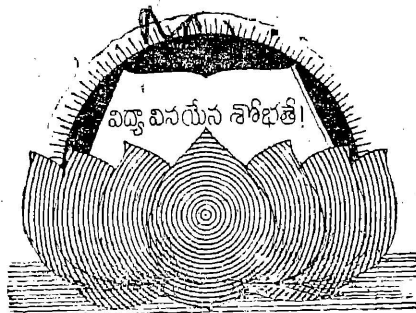
(వ న మూ లి క్కా ర హ స్యా లు)

డా॥ K. V. N. D ప్రసాద్

వ్యవస్థాపకులు :- హామియో, ప్రకృతి, యోగపరిషత్;

బీప్ ఫిజిషియన్ :- చారిటబుల్ డిస్పెన్సరీ;

చెరుకుపల్లి - 522 309.



Phone No. 23037



జనోత్పత్తి పబ్లికేషన్స్

అగ్నికుల క్షత్రియుల వారి వీధి.

గంగానమ్మ పేట, తెనాలి - 522 201.

# విషయ సూచిక (CONTENTS)

	పేజీ	విషయము	పేజీ
-	8	శరీరముపై వెంట్రుకలను	
రక్షణ-	9	తగ్గించుట; దేహ సంరక్ష	
బ్యాటికి, కొన్ని,		ణకు- శాస్త్రీయ తైలములు,	
, అసనాలు;	10	1) బాదము తైలము-	23
బరువు పెరిగితే		2) నిమ్మ- గులాబీ	
తెలుసుకొనుట-	11	తైలము; 3) పట్టు తైలము;	
పుల పట్టిక-	12	4) మర్దన తైలము [A]-	24
సన్నబడ		5) మర్దన తైలము [B];	
నికి మార్గాలు-	13	శరీర పటుత్వానికి	
ము రావ		శాస్త్రీయ పద్ధతులు-	25
నికి కారణాలు-	14	దేహ పరిశుభ్రతకు-	
ముగా వుండవలసిన		శాస్త్రీయ పద్ధతులు-	26
లరీస్- స్థూలకాయ		శరీరానికి- శాస్త్రీయ నలుగు	
నివారణ-	15	పిండిచేయు పద్ధతులు-	28
లకు- అహారపు		దేహ సాందర్యము, రక్షణ,	
జాగ్రత్తలు-	16	అరోగ్యము-	29
ము- అధు		శారీరక నొప్పలు, తిమ్మెర్లు	
క పరిశోధన-	17	చికిత్స; మంచి నీరు-	
కి, లావణ్యా		దేహసంరక్షణ-	31
నికి- డైటింగ్-	19	శారీరకనంజు, ఉబ్బునివారణ	33
నొప్పలు,		శారీరక గాయాలకు	
గోట్లు- చికిత్స-	20	శాస్త్రీయ చికిత్సలు-	34
తగ్గుటకు		శారీరక అలసట; మచ్చలు-	
శారీరక పుష్టికి		నివారణ; కేశ-సంరక్షణ,	
వైద్యము-	21	అందము; పేలు నశించుటకు	
బరువు పెరుగుటకు,		మార్గము; తల వెంట్రుకల	
మూలనకు మార్గాలు	22	చివర్లు చిట్లుట-	35

విషయము

పేజీ | విషయము

వెంట్రుకలు రాలుట-  
జాగ్రత్తలు; కేళ సౌంద  
ర్యానికి-అలంకరణ  
సామగ్రి- 36  
హెయిర్ స్టైల్; పోషకాహార  
ముతోనే కేళ సౌందర్యము- 37  
శిరోజాల- సంరక్షణ, ప్రకృతి  
సిద్ధమైన మార్గాలు;  
తలచుండు- నివారణ- 39  
ఉంగరాల వెంట్రుకలు-  
విధానాలు; మూతిమీసాలు  
రాలుట నివారణ- 40  
శిరోజాలు-పిడచగట్టుట,  
చికిత్స; శిరోజాలు రాలుట  
కొన్ని చికిత్సలు- 41  
బట్టతల- చికిత్స; శిరోజాలు  
పెరుగుటకు- చికిత్స- 43  
శిరోతామర- నివారణ; పేను  
కొలుకుడు- నివారణ, శిరో  
జాలు నల్లగా మాటుటకు-  
చికిత్స- 44  
బట్టతల కొన్ని సూచనలు- 45  
తెల్లబడిన వెంట్రుకలకు-  
శాస్త్రీయ చికిత్సలు;  
గోరింటాకుతో- చికిత్స- 46  
సుగంధ- శిరోజ ధూపము- 47  
స్వయముగా- "హిందూ"లు  
తయారు చేయు పద్ధతులు 48

ముఖసౌందర్యానికి శాస్త్రీయ  
మార్గాలు -  
మొటిమలు శాస్త్రీయ చికిత్సలు-  
జిడ్డుగావుండే ముఖానికి చికిత్స-  
ముఖ సౌందర్యము- హిందూ  
షన్; ముఖసౌందర్యము-  
పాక్కింగ్- 5  
ముఖముపై వెంట్రుకలు-  
నివారణ మార్గాలు- 5  
ముఖముపై- మంగు, శోభి,  
ఇతర మచ్చలు- నివారణ- 5  
అధర సౌందర్యము- 5  
అధర సౌందర్య రక్షణకు  
కొన్ని మార్గాలు; వాచి,  
తెల్లబడిన పెదాలు- చికిత్స- 5  
నేత్ర సౌందర్యము; నేత్రాల  
అలసట- జాగ్రత్తలు- 6  
కంటి క్రింద చాటలు- చికిత్స- 6  
నేత్రాకర్షణ- విధానాలు- 6  
నేత్ర సంరక్షణకు- శాస్త్రీయ  
పద్ధతులు; కను రెప్పలకు  
పూత మందు- 6  
వాడిచూపులు- నేత్రారోగ్యం 6  
అందము, అరోగ్యానికి- నేత్ర  
స్నానము; కళ్ళకులక- చికిత్స- 6  
ముక్కులు, కళ్ళ నుండి నీరు  
కాటుట- నివారణ; కంటి  
శుక్లాలు- నివారణ; కంటిలో



విషయము

పేజీ

విషయము

పేజీ

దుర్మాంసము-చికిత్స; కంటి  
రెప్పల కులుపులు-చికిత్స- 67

కళ్ళవాపు- చికిత్స; కళ్ళు  
మంటలు- చికిత్స;

చత్వారము- చికిత్స- 68

దంత సంరక్షణ- పటిష్టత;

దంతారోగ్యము-జాగ్రత్తలు;

ఎత్తుపళ్ళు, సందుపళ్ళు,

ఎగుడు-దిగుడు పళ్ళు-

నివారణ మార్గాలు- 69

దంతాలమీద 'గార' ఎలా

ఏర్పడుతుంది ? 70

దంత సంరక్షణకు-

శాస్త్రీయ పద్ధతులు- 71

దంతవ్యాధులు- చికిత్స 73

చిగుళ్ళ బాధలు-చికిత్స;నోటి

దుర్మాసనకు-శాస్త్రీయ

పద్ధతులు- 74

నోటి పుళ్ళు-చికిత్స;నాలుక,

నోటిపూత-నివారణ;నోటిలో

పొక్కులు-చికిత్స- 75

చెవులు-సంరక్షణ- 76

చెవి వ్యాధులు 77

ముక్కువ్యాధులు- శాస్త్రీయ

చికిత్సలు; ముక్కులో- చీము,

నెత్తురు- చికిత్సలు- 78

పడిసెము, ముక్కుకాటుట-

నివారణలు; జలుబు

జ్వరాలు- చికిత్స- 79

జలుబు తలనొప్పి-చికిత్స;

తుమ్ములు-చికిత్స; నాసిక

నుండి రక్త స్రావము- నివా

రణ; మెడ, గొంతు, స్వరము-

శాస్త్రీయ చికిత్సలు; మెడకు-

శంఖములాటి సౌందర్యము-80

మెలుగైన కంఠస్వరానికి-

వైద్యము; గొంతు బొంగు

రుకు-శాస్త్రీయ చికిత్సలు- 81

ఎక్కిళ్ళు-చికిత్స; కొండ

నాలుక- చికిత్స; గొంతు

నొప్పలు- చికిత్స- 82

స్వర గ్రంథులు-ఉబ్బిన,

స్వరముపోయిన-చికిత్స;స్వర

మాధుర్యానికిచికిత్స;త్రేపులు-

చికిత్స; దగ్గునివారణ- 83

వివిధ తలబాధలు-నివారణలు

తలనొప్పికి-అద్భుతచికిత్సలు;

అధిక తలనొప్పి-చికిత్స;

తలలో పుళ్ళు-చికిత్స- 84

కాళ్ళు, చేతులు- సంరక్షణ;

కాళ్ళు, చేతుల పైన అనవసర

రోమాలు తొలగించేమార్గాలు85

కాళ్ళు, పాదముల ఆరోగ్య-

జాగ్రత్తలు; అనెల-చికిత్స- 87

కాలి మడమలు పగిలినా,

వాచినా-చికిత్స- 88

విషయము

పేజీ

విషయము

పేజీ

ముళ్ళువిలుగుట-చికిత్స;  
 చేతులు-ఆరోగ్యజాగ్రత్తలు-90  
 గజ్జల్లో చంకల్లో బిళ్ళలుచికిత్స91  
 వ్రేళ్ళసందులలో- కుటుపులు-  
 నివారణ; గోళ్ళు-సంరక్షణ,  
 నఖ సౌందర్యము- 92  
 గోళ్ళ బలిష్ఠానికి,  
 ఆరోగ్యానికి మార్గాలు- 93  
 గోరుచుట్టు-నివారణ; పుప్పి  
 గోళ్ళు-చికిత్స;చర్మసంరక్షణ94  
 పొడిచర్మము-తీసుకోవలసిన  
 జాగ్రత్తలు- 95  
 జిడ్డు చర్మము, మామూలు  
 చర్మము, పొడి మతీయు  
 జిడ్డుచర్మము-తీసుకోవలసిన  
 జాగ్రత్తలు; చర్మారోగ్యానికి  
 అందరికీ జాగ్రత్తలు- 96  
 చర్మ సౌందర్యానికి-శాస్త్రీయ  
 చికిత్సలు- 97  
 చర్మ సంరక్షణకు-శాస్త్రీయ  
 ఔషధ మిశ్రమాలు;1.అరెంజ్  
 క్రిమ్, 2. అలివ్ క్రిమ్ 101  
 3. హనీ క్రిమ్; 4. హెల్త్ క్రిమ్,  
 5. స్ట్రాప్లెక్రిమ్6.వీట్ క్రిమ్ 102  
 7. జాస్మిన్ క్రిమ్, 8.కోకో  
 క్రిమ్, 9. రోజ్ క్రిమ్,  
 10. సన్ ఫ్లవర్ క్రిమ్- 103  
 11. వెజిటబుల్ క్రిమ్;

12. అల్మండ్ క్రిమ్- 104  
 సూర్యకాంతిత్- చర్మసౌంద  
 ర్యము;ఎండవేడిమిత్ కమిలిన  
 చర్మానికిశాస్త్రీయచికిత్సలు105  
 అహారపదార్థాల ద్వారా-  
 ఆరోగ్యము, చర్మ సం  
 రక్షణ; తేనె; నిమ్మపండు-107  
 బాదము- 110  
 ఏపిల్; బాద్లీ- 111  
 తాడు; గ్రుడ్లు; పాలు- 112  
 పెరుగు; మజ్జిగ- 113  
 కాస్మెటిక్స్ వాడకంలో-  
 గ్రహించవలసినజాగ్రత్తలు114  
 వివిధచర్మరోగాలునివారణ115  
 బొల్లిమచ్చలు-నివారణ;  
 తామర-చికిత్సలు; నీటి  
 పొక్కులు, చెల్లి-చికిత్స- 116  
 గజ్జి-చికిత్స; పుండ్లు,  
 కుటుపులు-నివారణ- 117  
 దద్దుర్లు-చికిత్స; మొండిపుళ్ళు-  
 నివారణ; కాలిన గాయాలు,  
 బొబ్బలు-చికిత్సలు; అధిక  
 రక్తస్రావము-చికిత్స- 118  
 చెమటగుల్లలు-నివారణ;  
 వారు-వీరూవీరు-వారూతే119  
 పురుషులు అందంఆరోగ్యం120  
 పురుషులు- సంరక్షణమార్గాలు,  
 క్రావ్ చెఱగకుండా వుండటానికి

యము పేజి | విషయము పేజి

గ్రము; పురుషత్వ  
లోపం- నివారణ- 121

సౌఖ్యము-వైద్యము;  
స్వీ నష్టము-చికిత్స; వీర్య  
స్వీ-వైద్యం; పురుషత్వం-  
చికిత్సలు- 122

ససామర్థ్యము-వైద్యం;  
సస్థలనం-చికిత్స; స్త్రీలు-  
గోగ్యము, అందము;

లు- జాగ్రత్తలు- 123

స సౌందర్య సంరక్షణ-124

సమైవల పుండ్ల-చికిత్స;  
సకుదుర్లు-చికిత్స;

స్తనాలకు మసాజ్- 125

స్థానీ స్త్రీలకు- శాస్త్రీయ

వైద్య విధానాలు- 126

ని బిగుతు- వైద్యము;

తృప్త్యము పొందిన స్త్రీల

త్రికడుపు మీది చాటలు-

నివారణ- 127

లకు- వాస్తవ అలంకర

ల; బెణకులు-చికిత్స- 128

లవల శారీరక సౌష్ఠవానికి-

న్న చిన్న ఎక్స్ పైజ్ లు;

పెరిగిన పొట్ట తగ్గడానికి,

ముఖ వర్చస్సు వృద్ధిపొంద

నికి, 3. నడుమునొప్పి- తగ్గ

నికి; అన్ని కాలాలలో అంద

రికీ జాగ్రత్తలు; చలికాలము-  
జాగ్రత్తలు- 129

చలికాలములో

ఉపయోగించే మిశ్రమాలు-130

చలికాలములో- స్త్రీలకు

కొన్ని సూచనలు; వర్షా

కాలము- జాగ్రత్తలు- 131

వేసవి-జాగ్రత్తలు- 132

వేసవి- పానీయములు;

గృహ వైద్య చిట్కాలు- 133

సాధారణ వ్యాధులు-

చికిత్సలు; మితిమీరిన

అకలి; అకలి లేమి- నివా

రణ; చలిజ్వరము-చికిత్స- 139

మల విసర్జనలో నొప్పి-

చికిత్స; అధిక మూత్ర

విసర్జన; కీళ్ళ నొప్పులు

చికిత్స; ఎముకలు విటిగి

నపుడు చికిత్స- 140

మానసిక బలహీనత-

నివారణ; కత్తి గాయాలు-

చికిత్స; కణితలు-చికిత్స- 141

ఆరోగ్య సూత్రాలు- 142

ప్రకృతి, మూలికా వైద్య

చిట్కాలు 144

గృహోపకార చిట్కాలు- 148

ఈగలను పారద్రోలుటకు

మార్గాలు- 152



## గ్రంథ రచయిత గా ఒక్క మాట

ప్రపంచ వైద్య చరిత్రలో- ఘనత కెక్కినది మన "భారతీయ వైద్య విధానము!". ఎందరో మహానుభావులు, ఋషులు- ఎన్నో శ్రమ దమాదుల కోర్పి; ప్రపంచ మానవాళి కందించిన- అద్భుత వైద్య రాజాలు- ప్రకృతి, అయుర్వేద, మూలికా వైద్యవిధానాలు! కృతయుగములో- ఎముకల వలన, త్రేతాయుగములో- మేధవలన, ద్వాపర యుగములో- మాంసము వలన, కలియుగములో- అన్న- పానీయముల వలన జీవులు వ్యాధిగ్రస్త మౌతాయని- అనేక వైద్య గ్రంథాల సారాంశాన్ని- "బసవరాజీయము" అను వైద్య విశ్లేషణ గ్రంథములో "బసవరాజు" అను పండితోత్తముడు సూత్రీకరించాడు. ఇట్టి మహనీయుల వైద్య గ్రంథముల నుండియేగాక- అనుభవ పూర్వకముగా సరిచూడబడిన కొన్ని వైద్య విధానాలను కూడా సమయోచితముగా చేర్చి- అఖిలాంధ్రులకు "ఆరోగ్యనీరాజనము"గా "హెల్త్ & బ్యూటీ" అను ఈచిన్ని పొత్తమును సమర్పిస్తున్నాను.

ఓషధీనిధిని- 'చరకమునుండి మాధవ నిధానము' వఱకేగాక- ఇటీవలి కాలములో కూడా మానవసేవా తత్పరతాభిలాషులు- ఎన్నో అనుభవ వైద్య గ్రంథాలను ప్రజల కందించారు. ఇట్టి వైద్య గ్రంథాల కాంతితో- స్ఫూర్తినందిన "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి" వారు- డా॥ A ప్రభాకరబాబు M.B., B.S., గుంటూరు- గారిచే వ్రాయబడిన- "అహారం-వైద్యం"- I, II భాగాలుగా ప్రచురణ గావించారు, సమగ్ర అహార వైద్య విజ్ఞానానికి- ప్రతీకగా నిలిచిన ఈ అహార వైద్య గ్రంథము- అస్పష్టతకే గాక- స్వస్థతగా నున్న వారికి కూడా- "దివ్యారోగ్యజ్యోతి"గా భాసిల్లితే- తజ్జ్యోతి భాసిత పుంజస్ఫూర్తితో వెలువడిన ఈ "హెల్త్ & బ్యూటీ"- అఖిలాంధ్ర ప్రజానీకానికి- "ఆరోగ్య దర్పణము" కావాలని ఆశిస్తూ- మరిన్ని వైద్య గ్రంథాలను మీముందుకు తేవాలనే ఆకాంక్షతో- సహా మీ సహాయ, సలహా, ప్రోత్సాహాల నభిలషించే....

చెరుకుపల్లి }  
1-4-1994 }

మీ ఆరోగ్యభిలాషి  
డా॥ K.V.N.D. ప్రసాద్

# హెల్త్ & బ్యూటీ (HEALTH & BEAUTY)

## దేహ సంరక్షణ (Body Care)

మన శరీరము- కండరాలు, నరాలు, ఎముకలు చర్మముతో నిర్మితమైయున్నది. దానిని ఆరోగ్యవంతముగా, బలిష్ఠముగా వుంచాలంటే.... కండరాలను, నరాలను, ఎముకలను, చర్మాన్ని తగిన వ్యాయామముతోసరైన పద్ధతిలో వుంచడము ఎంతైనా అవసరము!

ఈ విధముగా- "కండర (Muscle=స్నాయువు)"ములు, "నర (Nerve=నాడీ)"ములు, "ఎముక (Bone=అస్టి)లు", "చర్మ (Skin=త్వక్కు)"ము మొ॥వి 'ఆరోగ్యము (Health)'గా వుండుటయే- అసలైన 'అంద (Beauty)ము'గా నైద్యులు, విజ్ఞానశాస్త్ర వేత్తలు నిర్ధారించి యున్నారు. కాబట్టి- అందము, ఆరోగ్యము కోరుకొనే ప్రతివారు వ్యాయామముతో పాటుగా విధిగా 'వనమూలికలు (Root or Herbal)' నీరు, అహారము లాటి ప్రకృతి ప్రసాదించిన పదార్థాలను కూడా అవసరాన్ని బట్టి ఉపయోగిస్తూ వుంటే- వయసుకు తగిన అందము, ఆరోగ్యముతో జీవించవచ్చును.

కండరాలలో నడలింపు వస్తే.... శరీరము బలహీనపడి వంగి పోవడము ప్రారంభమౌతుంది. కాబట్టి మన శరీరము - నడిచేటప్పుడు, కూర్చోనేటప్పుడు ఏ పద్ధతి ననుసరించాలనేది తెలుసుకోవడము చాలా ముఖ్యమైన విషయము!

సరైన భంగిమతో కూర్చోనకపోయినా, క్రమపద్ధతిలో నడవ లేక పోయినా, శరీరములోని మెడ (Neck), వెన్నెముక (Back-bone), భుజాలు (Shoulders) నొప్పికి దారితీయవచ్చును. కాబట్టి

కూర్చొనే సమయములో చదరమైన కుర్చీలనే వినియోగించాలి. పడక కుర్చీలను, తొట్టిలాగా వుండే కుర్చీలను వాడకూడదు. పండు కొనే సమయములో గట్టిగానూ, చదరముగానూ వుండే మంచాలను లేదా చాపలమీద మాత్రమే పరుండాలి. అలా కాక అతి మెత్తటి పడకలను వినియోగిస్తే వెన్నెముక వంగిపోయే ప్రమాదమున్నది.

## హెల్త్ & బ్యూటీకి కొన్ని వ్యాయామ, అసనాలు

ఉదయము నిద్రలేచిన తరువాత- కాలకృత్యములు తీర్చుకొని, ఒక గ్లాస్ నీరుత్రాగి, (కొబ్బరినీరు కూడా త్రాగవచ్చును) జాగింగ్, వాకింగ్, రన్నింగ్ లాటివి శారీరక అలసట వచ్చునంత వఱకు చేయవలెను. (ఈత మంచి వ్యాయామము) ఇవిగాక ఈక్రింది అసనములు చేయవచ్చును. వీటిని స్త్రీ, పురుష భేదము లేకుండా ఆచరించవచ్చును. (స్త్రీలు గర్భిణీ, ఋతుకాలములో చేయకూడదు. పురుషులు గుండెజబ్బులు, మూత్రపిండముల వ్యాధులు మొ॥వి వున్నపుడు వైద్య సలహాపై చేయవలెను).

త్రికోణాసనము, పాద-హస్తాసనము, చక్రాసనము, ధనురాసనము, భుజంగాసనము, సర్వాంగాసనము, అర్థమత్స్యేంద్రాసనములు ప్రధానములు.

## కొన్ని మానసిక, శారీరక సమస్యలు - నివారణ

ప్రస్తుత సమాజములో- భయాందోళనలు, ఆత్రుత, పని భారము, కుటుంబ సమస్యలు మొ॥గు కారణాలతో మానవులు తేలికగా ఉదేకానికి లోనౌతున్నారు. ఇలాంటి సమయములో శారీరక,

(యోగాసనాలు, శారీరకవ్యాయామాల సమగ్ర వివరణకు నాచే వ్రాయబడిన "యోగశాస్త్రం" అను గ్రంథము చూడగలరు. ప్రతులకు "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-1" కి Rs. 16/-లు M.O. చేయగలరు).



మానసిక బాధలకు గురౌతారు. ఈ ఉద్రేకాన్ని తగ్గించటానికి "మంచినిద్ర" చాలా అవసరము. ఇంకా చిన్న చిన్న వ్యాయామాల ద్వారా, పరిశుభ్రమైన గాలిపీల్చడము ద్వారా కూడా- ఉద్రేకాన్ని తగ్గించవచ్చును. అలాగే మంచి సంగీతాన్ని వినడము వలన-మనసుకు; గోరువెచ్చటి నీటితో స్నానము చేయడము వలన శరీరానికి "టెన్షన్ (Tension)" తగ్గించవచ్చును.

పై విధముగా మానసిక ఉద్రేకాలను నివారించనిపక్షములో మానసిక అందోళన (Worry) అధికమైపోయి, అనేక మానసిక వ్యాధులకు లోనవడమే గాక; శారీరకముగా, నీరసముగా వుండి-చైతన్యాన్ని కోల్పోతారు. కాబట్టి మానసికారోగ్యానికి ధ్యానము, ప్రాణాయామము, విజ్ఞానదాయకమైన ఉత్తమ గ్రంథాలను పఠించడము, రాత్రి 10 గం॥ల లోపే నిద్రించడములాటి మంచి అలవాట్లను తప్పనిసరిగా అభ్యసించాలి. "మంచినిద్ర మనసుకి, శరీరానికి- బలవర్ధకమైన 'టూనిక్' వంటిది.

## శరీరము బరువు పెరిగితే తెలుసుకొనుట

అతిగా తినడము వలన, శరీరానికి ఉపయోగము లేని పదార్థాలు తినడము వలన, వివాహమైన తరువాత యువతీ యువకులలో, మొదటి సంతానము కలిగిన తదుపరి స్త్రీలలో- ఎక్కువగా బరువు పెరగడానికి- అవకాశముంటుంది. శరీరము 'బరువు' పెరిగిందని తెలుసుకోవడానికి- మీరు ఛాతీ, నడుము, పిటుదుల యొక్క చుట్టుకొలతలను తీసికోండి! మామూలుగా ఛాతీ చుట్టుకొలత, పిటుదుల చుట్టుకొలత సమానముగా వుండి, వీటికంటే నడుము చుట్టుకొలత 10 అంగుళాలు తక్కువ వుండాలి ఇలాకాక పిటుదుల కొలత 2 అంగుళాలు- ఛాతీ కొలత కంటే ఎక్కువ వున్నా ఫరవాలేదు. అంతకుమించి "ఎంత ఎక్కువ వుంటే- అంత బరువు" పెరిగినట్లు.

**ఉండవలసిన ఎల్లు-బరువుల పట్టిక**  
**ఉండవలసిన బరువులు (మీడియమ్ ఫేమ్)**

పురుషులు		స్త్రీలు	
ఎత్తు (Height) (C.M. & అాలు)	బరువు (Weight) (Kg)	ఎత్తు (C. M.)	బరువు (Kg)
163 (5 అ   5.2 అ  )	56 నూడి	150 (5 అడుగులు)	45 నూడి
165 (5 అ   6 అ  )	68 నూడి	152 (5 అ   0.8 అ  )	46 నూడి
168 (5 అ   7.2 అ  )	59 నూడి	155 (5 అ   2 అ  )	47 నూడి
170 (5 అ   8 అ  )	61 నూడి	157 (5 అ   2.8 అ  )	49 నూడి
173 (5 అ   9.2 అ  )	63 నూడి	160 (5 అ   4 అ  )	50 నూడి
175 (5 అ   10 అ  )	65 నూడి	163 (5 అ   5.2 అ  )	51 నూడి
178 (5 అ   11.2 అ  )	65 నూడి	165 (5 అ   6 అ  )	53 నూడి
180 (6 అడుగులు)	68 నూడి	166 (5 అ   6.4 అ  )	54 నూడి

## శరీరము సన్నబడటానికి మార్గాలు

శరీరానికి తగిన వ్యాయామము (Gymnastics) చేస్తూ, క్రమ బద్ధమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడమే- శరీరము సన్నబడటానికి ప్రమాదము లేని మంచి పద్ధతి. ఈ క్రింది పద్ధతులను ఆచరించిన- "స్లిమ్ (Slim)"గా మారువచ్చును.

1) తీపి పదార్థాలను పూర్తిగా మానివేయాలి. (ఉదా॥ కేక్లు, చాకోలెట్స్, ఐస్క్రీమ్స్ లాటి కృత్రిమంగా తయారైనవి.

2) సాధ్యమైనంత వఱకు పిండి వంటలు తినడము తగ్గించి ప్రకృతి ప్రసాదితాలైన తాజా పండ్లు, ఫలరసాలు లాటి ప్రకృతి ప్రసాదించినవి తినడము మంచిది.

3) బంగాళదుంప (Potato), చిలగడదుంప (White or Sweet Potato) మొ॥గు దుంపకూరలను విసర్జించి, వాటి స్థానములో పండ్లు, ఆకు కూరలు, కాయగూరలకు అధిక ప్రాధాన్యత నివ్వాలి.

4) రాత్రి భోజనములో మాత్రము నూనె లేకుండా కాల్చిన గోధుమ (Wheat) రొట్టె, దానికి తగినంత ఆకు కూర మాత్రమే తీసికోవాలి.

5) టీ, కాఫీలను మానివేసి, వీటికి బదులుగా, అధిక ఆరోగ్యాన్ని చేకూర్చే "జీలకఱ్ఱ" కషాయా(Ex-tract)న్ని త్రాగుతుండాలి.

6) తాజా "జీలకఱ్ఱ (Fennel)" ఆకులను నమలి తిండి- అతి ఆకలిని తగ్గిస్తుంది.

7) పాలముల్లంగి (Dandelion) ఆకులతో చేసిన కషాయాన్ని రోజుకు 2 లేక 3 సార్లు సేవిస్తే- దేహము సన్నబడుతుంది.

8) "బంగాళాదుంపలు" రసము తీసి ప్రతిరోజు ఉదయము పూట సేవించినట్లయితే- శరీరాన్ని సన్నబఱచడానికి అద్భుతముగా పనిచేయడమే గాక ... అధిక ఆహారము తినడము వలన కలిగిన మలబద్ధకాన్ని కూడా నివారిస్తుంది.

9) "స్లిమ్"గా వుండాలంటే- జాగింగ్, స్విమ్మింగ్, రన్నింగ్ లాటి వ్యాయామాలను క్రమము తప్పకుండా చేస్తూవుండాలి. అలాగే వైద్యసలహాల మేరకు డైటింగ్ చేస్తూ వుండాలి.



## “స్థూలకాయము” రావడానికి మార్గాలు

మన శరీరములో - క్రొవ్వు నిలవలు అధికముగా జేరడాన్నే... “స్థూలకాయము” అని అనవచ్చును. దీనినే వైద్య పరిభాషలో “ఒబిసిటీ (Obesity అమిత స్థూలత)” అని అంటారు. “ఒబీసస్” అను శబ్దానికి “లాటిన్” భాషలో “తినడము” అని అర్థము! (అధునిక వైద్యశాస్త్రములోని చాలా పదాలు లాటిన్, గ్రీక్ భాషలనుండి ఉద్భవించినవే కదా! స్థూలకాయము రావడానికి ప్రధాన కారణము “మితిమీరి తినుటయే!”

పై కారణముతోనే గాక “థైరాయిడ్” లాటి కొన్ని “వినాశ గ్రంథుల” వ్యాధుల వలన - “డిప్రెషన్ (Depression = విచారము)” లాటి మానసిక వ్యాధులవలన కూడా “స్థూలకాయము” సంక్రమించే ప్రమాదమున్నది. అంతేగాక - కొన్ని కొన్ని వ్యాధులకు వాడే... కొన్ని కొన్ని ఔషధాలను (ఉదా॥ స్టెరాయిడ్స్) అధికముగా తీసికోవడము వలన కూడా స్థూలకాయము రావచ్చును.

స్థూలకాయము - మరి కొన్ని కారణాలు :- 1) వంశ పారంపర్యముగానూ (Hereditary), 2) కొన్ని ఆహారపు అలవాట్ల వలన, 3) నివసించే పరిసరాల వలన, 4) మానసిక సంక్షోభము (Alarm) వలన, 5) తల్లిదండ్రులు భారీకాయులవడము లాంటి అనేక కారణాల వలన - “స్థూలకాయము” రావచ్చును. ఇంకా క్రొవ్వు అధికముగా వున్న పదార్థాలు, బలాన్ని కలిగించే పదార్థాలు అధికముగా తీసికొని, పని తక్కువగా చేసేవారికి స్థూలకాయము తేలికగా వస్తుంది.

స్థూలకాయములకు సంక్రమించే వ్యాధులు :- మధుమహము, రక్తపోటు, గుండెపోటు, “పిత్తాశయము (Gall-bladder)” లో రాళ్ళు, పాన్క్రియాటిటిస్ (Pancreatitis = వ్యక్యకము వాచుట)”, “అర్థరైటిస్ (Artharitis)” అనే కీళ్ళ

వ్యాధులు; ఆయాసము లాటి అనేక అవలక్షణాలు వీరికి అతి తేలికగా సంక్రమించును. స్థూలకాయులకు ఏ కారణముతో నైనా శస్త్రచికిత్స (Surgery) అవసరమై చేయబోయినా- కష్ట సాధ్యముగానే వుంటుంది. అంతేగాక ఆయు (పరిమాణము కూడా తగ్గుతుందనుటలో సందేహము లేదు.

**ఒక వ్యక్తి సాధారణముగా వుండవలసిన బరువు**

ఎత్తు, అకారాన్ని ఆధారము చేసికొని, ఇంచుమించు మీరు వుండవలసిన బరువును తెలుసుకొనవచ్చును.

ఉదా॥ 5 అడుగుల వ్యక్తి 105 పౌనులు (47 Kg.) వుండవచ్చును. 5 అడుగుల 9 అంగుళాల మనిషి 150 పౌనులు (67.5 Kg.) వుండవచ్చును.

**కేలరీలు ■ స్థూలకాయ నివారణ**

మనము తీసుకొనే ఆహార పదార్థాలు శరీరానికి లభింపజేసే వేడిని, శక్తిని కొలిచే యూనిట్లను "కేలరీ (Calorie = ఉష్ణమానము)"లు అంటారు. "ఖనిజ లవణాలు (Minerals Salts)", విటమిన్స్; నీరు శరీరానికి అత్యధికమైన ఆరోగ్యాన్ని కలిగిస్తాయే గానీ, 'కేలరీ'లను పెంచవు. అంటే స్థూలకాయాన్ని కలిగించవని అర్థము!

వరి (Paddy), గోధుమ లాటి పిండి పదార్థాలు; 'మాంసము (Meat)', గ్రుడ్డు, పాలు లాటి 'మాంసకృత్తులు = (Proteins)' ఒక గ్రాము తీసుకొంటే.... 4.1 కేలరీల శక్తి కలుగుతుంది. నెయ్యి, నూనె లాటి 'క్రొవ్వు (Fats)' పదార్థాలు 1 గ్రాము తీసుకొంటే.... 9.1 కేలరీల శక్తి లభిస్తుంది. కాబట్టి బరువు తగ్గాలనుకొనేవారు అధిక కేలరీలు కలిగిన క్రొవ్వు పదార్థాలను తీసుకోరాదు.

స్థూలకాయుడైన వ్యక్తి దైనిందిన జీవితములోని తన పనిని బట్టి 600ల నుండి, 1100ల కేలరీల ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలి. వీరు తమ ఆహారములో 20 శాతము క్రొవ్వు పదార్థాలు, 30 శాతము మాంసకృత్తులు, 50 శాతము పిండి పదార్థాలు తీసుకోవాలి.

కొంటే మంచిది. అంతేగాక- అహారాన్ని ఒకే మొత్తముగా ఒకేసారి తీసికోకుండా- కొంచెముకొంచెముగా 3,4 సార్లుగా తీసికొంటే.... మంచి ఉపయోగకరముగా వుంటుంది.

### స్థూలకాయలకు ఆహారపు జాగ్రత్తలు

1) రాత్రిపూట 'పుల్కా (నూనె లేకుండా కాల్చిన గోధుమ రొట్టె)'లు మాత్రమే తీసుకోవాలి. 2) ఆహారము మెత్తగా నమలి, నిదానముగా తినాలి. 3) బాగా అకలి ఐనపుడే భుజించాలి. 4) కొద్దిగా అకలి అవగానే భుజించుట మానాలి. 5) కటిక ఉపవాసాలు వుండకుండా రసోపవాసము వుంటే మంచిది.

స్థూలకాయము తగ్గడానికి వరి అన్నము బాగా తగ్గించి- తోట కూర, బచ్చలికూర లాటి ఆకు కూరలు; "టొమేటో (Tomato = రామములగ)", "వీర (Angular-gourd)", కాకర లాటి కాయ గూరలు అధికముగా తీసుకోవాలి. తేనె, పలుచని మజ్జిగ, నిమ్మ నీరు త్రాగుట అధిక శ్రేష్ఠము! త్వరత్వరగా బరువు తగ్గాలను కోవడము కూడా మంచిది కాదు. మాసానికి 1,2 కిలోల కంటే ఎక్కువ తగ్గడానికి ప్రయత్నించరాదు. బరువు తగ్గడానికి కొన్ని ఔషధాలు వున్నాయి గానీ- అవి వైద్య పర్యవేక్షణ లేకుండా ఉపయోగించరాదు.

"ఆహారము తగ్గించి, వ్యాయామము చేస్తున్నా- బరువు తగ్గడము లేదం" అనే ఇది వాస్తవము కాదని గ్రహించాలి. వారు క్రమశిక్షణగా ఆ పని చేయడము లేదనే భావించాలి.

పరిమితి మేరకు శారీరక బరువును తగ్గించుకొన్న తరువాత కూడా- అదేక్రమములో, ఆహారపు అలవాట్లను- జీవితాంతము కొనసాగించాలి. అలాకాక 'బరువు తగ్గము కదా' అనుకొని, నియమాలను గాలికొదిలితే- యథా ప్రకారము స్థూలకాయము రాక తప్పదు.

(ఉపవాసాలు, ప్రకృతిచికిత్సల గూర్చిన సమగ్ర వివరణకు నాచే వ్రాయబడిన "ప్రకృతి వైద్యం" అను గ్రంథము చూడగలరు. పతులకు : "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-1"కి Rs. 14/-లు

I.O. చేయగలరు)

## స్థూలకాయము-ఆధునిక పరిశోధన

కొంతమందికి ఒక వయసు దాటిన తరువాత ఎన్ని ఎక్సర్ సైజ్ (Exercise = "అభ్యాసము")లు చేసినా, ఎంత ఆహార నియం త్రణ (Dieting) చేసినా- శరీరము దానంతట అదే పెరిగిపోతుంది. ఈ విధముగా స్థూలకాయులైన వారి సమస్యల గూర్చి శాస్త్రజ్ఞులు నిరంతరము అన్వేషిస్తునే వున్నారు.

"యూనివర్సిటీ ఆఫ్ విస్కాన్సిన్ (మాడిసన్)" అనే పరి శోధనా సంస్థకు చెందిన "హెన్రీ లార్డ్" అను శాస్త్రవేత్త ఈ విష యమై అవिरళ కృషిచేసి, "బయోకెమిస్ట్రీ" (Biochemistry = జీవ రసాయన శాస్త్రము) రహస్యాన్ని కనుగొన్నాడు. తాను కనుగొన్న రహస్యాన్ని 3 అంశాలుగా తెలియజేశారు. వీటిని :

1] డి హైడ్రో పిడాన్ డ్రాస్టిరాన్ (D.H.E.A)

2] బేటా-అగోనిస్ట్స్

3] అడిపిన్ అని అంటారు.

1) D.H.E.A : ఈ అంశము వలన- "శరీరములో- క్రొవ్వు పదార్థాన్ని ఉష్ణముగా మార్చగలిగే 'కేలరీ' శక్తి పెరుగుతుంది. దానితో శరీరములో క్రొవ్వు శాతము గణనీయముగా తగ్గిపోతుంది" అని తేలింది.

స్విట్జర్లాండ్ లోని "యూనివర్సిటీ ఆఫ్ లాసెన్" నందలి కొంత మంది యువతులపై పరిశోధనలు గావించి, ఈ ఫలితము ఆధారముగా "వర్జీనియా మెడికల్ కాలేజ్" నందలి వైద్య విద్యా ర్థులపై "D.H.E.A"ని ప్రయోగించి, అనేక సత్ఫలితాలు సాధిం చారు.

ఈ D.H.E.Aని ప్రయోగించుట వలన- 1) శరీరములో క్రొవ్వు ఎక్కువగా వున్నవారికి మాత్రమే ఆ క్రొవ్వు తగ్గుతుంది. మఱియు 2) వయస్సు, ఎత్తు, బరువు ననుసరించి శరీరములో తగి నంత మాత్రమే క్రొవ్వు వున్నవారికి ఆ క్రొవ్వు ఏమీ తగ్గలేదు.

D.H.E.A వలన గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశమున్నదని "శాన్ డిగో" శాస్త్రజ్ఞులు భావిస్తున్నారు. అంతేగాక "U.S. ఫుడ్ &

డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్" వారు అనుబంధ అహారములో దీనిని వాడుట నిషేధించారు.

D.H.E.A. 25 స॥లు వచ్చే వఱకు మన శరీరములో వుంటుందని, ఆ తదుపరి క్రమక్రమముగా వయసు పెరిగిన కొద్దీ తగ్గిపోయి, శారీరకముగా బరువు పెరుగుతున్నదని శాస్త్రజ్ఞుల పరిశోధనలలో తేలింది. "ఇంకా దీనిని గూర్చి విస్తృత పరిశోధనలు జరగాలి" అని అంటున్నారు విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు.

2) బేటా-ఆగోనిస్ట్స్ : అధిక బరువు తగ్గించే విషయమై 32 మందిపై తమ పరిశోధనలను సాగించారు- శాస్త్రవేత్తలు! వీరిలో 20% మంది శారీరకముగా అధిక బరువు వారే వున్నారు. "బేటా-ఆగోనిస్ట్స్" ప్రయోగము వలన 34 పౌండ్స్ బరువు తగ్గారు. ఐనా దీనియొక్క "సైడ్ ఎఫెక్ట్స్" ఏమైనా వున్నాయేమోనని ఇంకా పరిశోధిస్తూనే వున్నారు.

3) అడిప్పిన్ : బోస్టన్లోని 'డేనా పార్సర్ కేన్సర్ సెంటర్'కు చెందిన శాస్త్రవేత్త ఐన "బ్రూస్ స్పిగల్మ్మాన్"- "అడిప్పిన్" అనే ప్రొటీన్ కారణముగానే 'శారీరక బరువును నియంత్రించడము సాధ్యమౌతుంది!' అని తేల్చి చెప్పాడు. ఈయన తన పరిశోధనలను "చుంచు = (Mouse)"ల మీద చేశారు. ఈ జన్యు పరిశోధనలో స్థూల శరీరము గల చుంచులలో కన్నా- సాధారణ శరీరము గల చుంచులలోనే 'అడిప్పిన్' 100% నుండి 200% అధికముగా వున్నదని తేలింది. మఱొక విశేషమేమిటంటే మానవ శరీరానికి సరిపడే 'అడిప్పిన్' చుంచుల శరీరములో వున్నదని కూడా తెలియడము! దీనిని కనుగొన్నది "కాలిఫోర్నియా బయోటెక్నాలజీ ఇన్స్టిట్యూట్" వారు. దీని పూర్తి వివరాలు ఇంకా బహిర్గతము కాలేదు.

పైన తెలియజేసిన మూడు పరిశోధనలు విజయవంతమైతే స్థూలకాయము గలవారు- కొలతలు వేసుకు తినడము, చెమటలు కారేటట్లు వ్యాయామము చేయడము లాటి బాధలు లేకుండా శారీరక బరువును తగ్గించుకోగలరు.



## శారీరక ఆరోగ్యానికి-లావణ్యానికి 'డైటింగ్'

డైటింగ్ ప్రారంభించడానికి 'రేషని-మాపని' ముహూర్తాలు యించుకొంటూ వుంటారు. చాలామంది! ఈ విషయములో బద్ధ వడము అసలు పనికిరాదు. తినేది కాస్తయినా అది హిష్టికాహులుగా వుండేటట్లు జాగ్రత్తపడాలి. చక్కటి ఆరోగ్యము, నాజూక అందము కోసము ఆహార నియంత్రణ ఎంత ముఖ్యమో? శారీరక వ్యాయామాలు కూడా అంతముఖ్యమే! ప్రత్యేకించి వ్యాయామాలు చేయడానికి సమయము చాలనివారు- ఈ క్రింది విధులనైనా గ్రతగా పాటించడము అవసరము!

1) నిత్యజీవితములో మీకు అవసరమైన మీ స్వంతపనులు సరే స్వయముగా చేసుకోండి! 2) సాధ్యమైనంతవఱకు మీ కార్యకలాపాలు సాగించే 'ఆఫీస్'కో, వ్యాపార సంస్థకో, కర్మాగారానికో; క 'షాపింగ్'కో, సినిమాకో నడచివెళ్ళడము అలవాటుచేసుకోండి! ఈ నడక కొంత వేగవంతముగా వుంటే మంచిది) 3) ఇంట్లోన్న పనులు స్వయముగా చేసుకోవాలి అష్టావధానిలా! ప్రతిదానికి యిదియవని వేరెవరిని పిలవకూడదు. 4) నేలపై కూర్చునుట, చి నిలబడుట, ఎత్తు (అటక) మీద వున్న వస్తువులను శరీరాన్ని దగ్గరీసి తీసుకొనుట, క్రింది వస్తువులను వంగి తీసుకొనుట లాటి నులు చేస్తూ వుండుటవలన- శారీరకముగా కొంత వ్యాయామము ఛించినట్లే కాగలదు. 5) ఉదయము నిద్రలేవగానే శరీరాన్ని దగ్గరీసి విటుచుకొనుట, సాగతీయుట లాటి చిన్న ఎక్సర్ సైజ్ లు ప్పక చేయాలి.

ఆహారపు అలవాట్లు : మాంసాహారులేగాక శాఖాహారులు కూడా ఈ క్రింది ఆహారపు విధులను తప్పక పాటించాలి.

1) ప్రతిరోజు ఉదయము : పరగడుపునే అల్పాహారము (Break-fast) తీసుకొనే ముందుగా ఒక గ్లాస్ గోరువెచ్చని నీటితో- క చెంచా నిమ్మరసము, అఖచెంఛా తేనె కలిపిన మిశ్రమాన్ని తాగాలి.

2) ప్రేక్ ఫాస్ట్ : కొద్దిగా ఉష్ణా లేక చిన్నసైజ్ ఇట్లీలు-కాయగూర (vegetables)ల చెట్టితో తీసుకోవచ్చును.

3) “లంచ్ (LUNCH=ఎండవేళ చేయు లఘు భోజనము)” : రెండుచపాతీలు, ఒక కప్పరసము, ఒక కప్ప వరి అన్నము, కొద్దిగా మిక్స్డ్ “సలాడ్ (Salad)= పచ్చి వస్తువులతో తయారు చేసిన పచ్చడి”

4) సాయంకాలము : ఒక కప్పలైట్ “టీ”

5) “సప్పర్ (SUPPER=రాత్రి భోజనము లేక దిన మండు కడపటి భోజనము)” : రాగుల జావను మజ్జిగతో కలిపి తీసుకోవచ్చును. లేదా రాగుల పిండితో తయారుచేసిన రొట్టో లేక రెండు చపాతీలో తీసుకొనవచ్చును. వీటితోపాటుగా ఆకు కూరలు లేక దోస, టామేటో మొ॥గు కూరగాయలను ఉడికించి; తక్కువ నూనెతో తయారుచేసిన కూర ఒక కప్ప కూడా తీసుకోవాలి!

పై విధముగా తు॥చ॥ తప్పకుండా పాటిస్తూ వుంటే- చాలా చక్కని మార్పులు మీకే కనిపిస్తాయి. (పై ఆహారపు విధులను “చార్ట్”గా వ్రాసి; ఇంట్లో మీకు కనిపించే విధముగాఅమర్చుకోండి)

## కండరాల నొప్పులు, పోట్లు - చికిత్స

1) శారీరక శ్రమ ఎక్కువైనపుడు కండరాలు నొప్పిగా వుంటాయి. చికిత్సగా సారాయిలో ముద్ద కర్పూరము కలిపి, మిశ్ర తము చేయాలి. దీనిని పైపూత మండుగా వ్రాస్తుంటే.... నొప్పులు నివారిస్తాయి. 2) “హాట్ వాటర్ బాగ్”తో- నొప్పులపై “కాపడము” పెట్టినా- నొప్పులు, పోట్లు ఉపశమిస్తాయి.

వాపులు-చికిత్స : వాపు నొప్పులకు చికిత్సగా “జిల్లేడు (Calotropis Gigantia)” పాలు, చింతాకురసము, వావిలాకు రసము పాలలోవేసి; ఈ మొత్తము మిశ్రమములో సగభాగము సెనగనూనె కలిపి- రసము అవిరగు వఱకు దిగకాచిన మిశ్రమాన్ని వాపులకు పైపూతగా వ్రాస్తూ వుంటే.... వాపులు, నొప్పులు శీఘ్ర

గతిని నివారిస్తాయి. ఈ మిశ్రమాన్ని బెణకులు, కీళ్ళు నొప్పులు మొ॥గు వాటికి కూడా లేపనముగా ఉపయోగించుకోవచ్చును.

### ఉదరము (బానకడుపు) తగ్గుటకు - మార్గాలు

1) ఉదయము నిద్రలేవగానే నీరు త్రాగి, పొట్టను పైకి-క్రిందికి, లోపలికి- బైటకి భాగా ఆడించాలి. తదుపరి కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని, శారీరక వ్యాయామాలు చేయాలి. (స్థూలకాయము తగ్గడానికి సూచించిన "అసనాలు (Seats)" ఆహారపు అలవాట్లు అచరించవచ్చును)

2) 'పరగడుపు (ఖాళీపొట్ట)నే' పొట్టను భాగా మర్దించి (పిసికి), దానిపై "ఒండ్రుమట్టి"నిపట్టించాలి. ఈమట్టి అటగానే తిరిగి మళ్ళీ పట్టించాలి. ఈ విధముగా అటగాటగా మట్టి పట్టించిన తరువాత- చన్నీటితో మట్టి పూర్తిగా వదలేవటకు శుభ్రముగా కడగాలి. ఆ తదుపరి వేడినీటితో 'కాపడము' పెట్టాలి. ఆ పైన "ఎనిమా (Enema = వస్త్రీకర్మ)", శంఖ ప్రక్షాళన, గజకర్ణి లాటి ప్రక్రియలను చేపట్టాలి. (ఎనిమా, శంఖ ప్రక్షాళన, గజకర్ణి మొ॥గు విషయ పరిజ్ఞానానికి "యోగశాస్త్రం", "ప్రకృతి వైద్యం" అను గ్రంథాలను చూడగలరు).

అరోగ్యానికి (హెల్త్), అందానికి (బ్యూటీ). అతి ముఖ్య అవరోధము స్థూలకాయము. కాబట్టి దానిని రాకుండానూ - వచ్చినవారు తగ్గించుకోవడానికి తగిన జాగ్రత్తలు తీసికోవడమత్యవసరము!

### శారీరక పుష్టికి - వైద్యము

శారీరక, మానసిక కారణాలనేకముచేత- దేహ పుష్టి లేక శల్వావస్థయందున్నవారు చికిత్సగా 'ఏలకులు (Cardamom)', 'లవంగాలు (Cloves)', 'పిప్పళ్ళు (Long Pepper)', 'నాగకేసరాలు (Mesua ferreas)', 'తాడిగడ్డలు, మిరియాలు (Black Pepper)', 'చీనా పంచదార (China Sugar Candy)', 'శొంఠి (Dried ginger)' అన్నీ సమ-భాగాలుగా నూటి, ఈ మొత్తానికి సమానముగా 'పెన్నేరు గడ్డను (Bulbous root)' నేతిలో వేయించి, అణబెట్టి, పొడిచేసి; ఇందాకటి మిశ్రమములో వేసి, ఒక కీసాతో

జాగ్రత్తగా వుంచుకొని- మూడు పూటలా అన్నానికి ముందు ఆవు పాలతో మూడు వేళ్ళ కొచ్చినంత సేవించి, బలానికి అహారముగా గ్రుడ్లు, పాలు, గోధుమ, నేయి, 'జీడిపప్పు (Cashew nut)', సెనగ గుగ్గిళ్ళు వాడుచూ ఉండిన- మంచి ఫలితము కనిపిస్తుంది.

### శరీరము బరువు పెరుగుటకు

మీ శరీర పరిమాణానికి తగినంత బరువు (ఎత్తు - బరువు పట్టిక ననుసరించి) లేనప్పుడు స్థూలకాయ నివారణకు ఏ పదార్థాలైనా తినరాదని వున్నదో- వాటిని కొంచెము ఎక్కువ మోతాదులో తింటూ.... ప్రతిరోజూ క్రొవ్వులు, పిండి పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు లాటి పోషక పదార్థాలు అధికముగా కలిగిన ఆహారాన్ని విరివిగా తీసుకోవాలి.

### శరీర దుర్గంధ నిర్మూలనకు మార్గాలు

మన శరీరములో కంటికి కనుపించని స్వేద గ్రంథులు లక్షల కొలది వున్నాయి. వీటి ద్వారా రోజుకు సగటున 24 టెన్స్ ల స్వేదము ఉత్పత్తి జేతుంది. దీనినే వాడుక భాషలో "చెమట" అని అంటారు. దీని నుండి వచ్చే దుర్గంధాన్ని నిరోధించడానికి ఈ క్రింది పద్ధతులను అనుసరించాలి.

1) ప్రతిరోజు 4 సార్లు అనగా ప్రతి ఆటు గంటలకు ఒక సారి 'సోప్' తో స్నానము చేస్తూ వుంటే.... శరీర దుర్గంధము క్రమేపి తగ్గిపోతుంది.

2) వైద్య సలహాల ననుసరించి తగిన లోషన్ "స్ప్రే" చేయడము వలన కూడా.... దుర్గంధాన్ని నివారించవచ్చును.

3) అధిక స్వేదోత్పత్తి కలిగినవారు కొన్ని 'క్రీమ్'లు, రసాయన ద్రవ్యాలను (శరీర మృదుత్వము తగ్గకుండా వుండేవాటిని) వైద్య సలహాల ననుసరించి, వాడినట్లయితే స్వేదోత్పత్తి తగ్గి, ద్వారా శరీర దుర్గంధము వుండదు.

4) మారేడు ఆకుల రసాన్ని శరీరానికి వ్రాసుకొన్నా-  
లొకమేరకు చెవుట్టవలన సంక్రమించే దుర్గంధాన్ని అరికట్టవచ్చు.

## శరీరముపై వెంట్రుకలను తగ్గించుట

చాలామందికి కాళ్ళు-చేతులుపై వెంట్రుకలు దట్టముగా పెరిగి సహ్యముగా వుండవచ్చును. ముఖ్యముగా స్త్రీలలో "బుతు" (MENOPAUSE) తరువాత శరీర భాగాలపై రోమాలు అధికముగా పెరుగుతాయి. ఈ క్రింది పద్ధతి ననుసరించి, శరీర మృదుత్వాన్ని ఏమాత్రము తగ్గించకుండా, అధిక రోమాలను వారించవచ్చును.

కావలసిన పదార్థాలు : 3 స్పూన్ల గ్లిసరిన్, 1 కిలో చదర, 6 నిమ్మకాయలు సేకరించి తెచ్చుకోవాలి.

చేయవలసిన పద్ధతి : నిమ్మరసములో పంచదారను తేనె లకు వచ్చేంతవఱకు కలిపి, ఆ మిశ్రమాన్ని 10-15 నిమిషాల సేపు మీద వేడిచేసి, దించాలి. తరువాత గ్లిసరిన్ దానిలో కలిపి, శరీరము భరించగలిగినంత వేడివుండగానే- ఒక పరిశుభ్రమైన (500.మి. విస్తీర్ణము కలిగిన) తెల్లటి గుడ్డముక్కులను ఆ మిశ్రములో ముంచి, వెంట్రుకలున్న ప్రాంతములో అంటించాలి. అంటించిన గుడ్డముక్కులపై వెంట్రుకలు పెరిగిన దిశకు వ్యతిరేకముగా స్పూన్తో వెంట్రుకలు ఆ గుడ్డముక్కుకు బాగా అంటుకొనేట్లుగా నొక్కాలి. ఇలా నొక్కబడిన గుడ్డను వేడి తగ్గిపోయి చల్లగా మృంతవఱకు వుంచాలి. ఇలా చల్లబడిన గుడ్డను వెంట్రుకలు ఉండి వచ్చేంత వేగముగా పీకాలి. తరువాత స్నానము చేసే సయములో మృదువైన గుడ్డతోగాని, స్పాంజ్ తోగాని వెంట్రుకలు వేసిన శరీర భాగముపై రుద్దుకోవాలి. దీనితో శరీరము తన మృదుత్వాన్ని కోల్పోదు. ఈ పద్ధతిని అధిక రోమాలు గలవారు తి 4-5 వారాలకు వినియోగించి, తొలగించుకొంటూ వుండాలి.

పద్ధతి షేప్ చేసుకోవటము కంటేను, పీకటము కంటేను మంచి క్రియగా శాస్త్రజ్ఞులు నిర్ధారించారు.

## హా సంరక్షణకు శాస్త్రీయ తైలములు

బాదము తైలము : 3 భాగాల లానోలిన్, 1 భాగము సము తైలము, 1 భాగము "వనస్పతి (VEGETABLE LARD)".

"రాతి జిగురు (PETROLEUM JELLY)" 1 భాగము, 2 భాగాల "క్రొవ్యుత్తైలము (GLYCERINE)", 1 భాగము, సబ్బుముక్క, 1 భాగము "జొన్నపూలు (CORN FLOWERS)" పాత్రలో వేసి, స్టా మీద బాగా మరగిస్తూ వుండాలి. తదుపరి వేరొక పాత్రలో "మంచినీరు" 30 భాగాల నీరును బాగా వేడిచేసి, రెండు పాత్రలను దించి, రెండింటినీ బాగా కలుపుకోవాలి. తదుపరి బాగా చల్లార్చి, పరిమళ ద్రవ్యమేదైనా కొన్ని చుక్కలు వేసి, తిరిగి కలియబెట్టాలి. దీనిని సీసాలో పోసి, భద్రపఱచి, నిత్యమూ దేహానికి పూసుకోవాలి. ఇది దేహసంరక్షణకు అమోఘముగా పనిచేస్తుంది.

**2. నిమ్మ-గులాబి తైలము :** 3 భాగాల పన్నీరు, 1 భాగము గ్లిసెరిన్, 2 భాగాల నిమ్మరసము పాత్రలో పోసి, బాగా కలపాలి. తదుపరి సీసాలో పోసి, చల్లని ప్రదేశము ("ఫ్రిజ్")లో వుంచుకోవాలి. ప్రతిరోజు స్నానాంతరము దేహమంతా పూసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే ఎండినట్లున్న చర్మము మెత్తబడి కాంతివంతముగా తయారౌతుంది.

**3. పట్టుతైలము :** 12 భాగాల మంచినీటిని పాత్రలో పోసి, దానిలో 9 భాగాల సబ్బు ముక్కను వేసి, స్టా మీద బాగా మరగ బెట్టి, సబ్బు కరిగిన తరువాత దించాలి. ఈ నీటిలో 1 భాగము గ్లిసెరిన్, 4 భాగాల అలివ్ నూనెవేసి, చల్లారేంతవఱకు తెడ్డుతో బాగా కలియబెట్టాలి. తదుపరి పరిమళము కోసము ఎదైనా సుగంధ తైలము కొన్ని చుక్కలు వేసి, కలిపి, సీసాలో పోసి వుంచుకొవాలి. ఇది ప్రతిరోజు స్నానము చేసిన తరువాత శరీరానికి పూసుకోవాలి. ఈ తైలము శరీరాన్ని పట్టువలె నిగనిగలాడించడమేకాక- మంచి సంరక్షణ కూడా చేస్తుంది.

**4. మర్దన తైలము :** A) అముదము 24 భాగాలు, బాదము ౨౫ భాగాలు, 1 భాగము కర్పూర తైలము పాత్రలో పోసి, బాగా కలిపి, తదుపరి సీసాలో పట్టి, వుంచుకోవాలి. స్నానానికి ముందుగా ప్రతిరోజు ఈ తైలముతో దేహమర్దన గావిస్తూవుండాలి. గాంతో దేహకాంతి ఇనుమడించి- దేహము తేలికగా వుంటుంది.



**మర్దన తైలము :** B) 4 భాగాల జిగురు క్రొవ్వ, కుసుమ తైలము 4 భాగాలు, పన్నీరు 9 భాగాలు తీసుకొని, ముందుగా-లాన్లిన్, కుసుమ తైలములను పాత్రలో పోసి; కరగేంతవఱకు వేడిచేయాలి. తదుపరి పన్నీరు వేతే పాత్రలో వేడిచేసి, పై మిశ్రమములో కలపాలి. కొంచెముసేపుంచి, వేడిమీదే దించి, కర్పూర తైలము కొన్ని చుక్కలు వేసి, బాగా కలిపి; సీసాలో పోసుకోవాలి. దీనిని ప్రతి రోజూ దేహమాపాదమస్తకము మర్దన గావించాలి. కాసేపు వుండి, తదుపరి స్నానము చేయాలి. దీనివలన దేహానికి నూతనోత్తేజము, కాంతి, మృదుత్వము చేకూరుతుంది.

### శరీర పటుత్వానికి శాస్త్రీయ పద్ధతులు

1) ఒక దోసకాయ [Cucumber] ను- చెక్కు తీసి, ముక్కలు కోసి, రుబ్బి; పాత్రలో వేసి- బాగా ఉడికించాలి. తదుపరి వడపోసి, తుక్కును పారవేసి, మిగిలిన రసాన్ని చల్లార్చాలి. పుదీనాకు [Mint] రుబ్బి, రసము తీసి, [120 మి॥లీ॥ వడపోసి, చల్లార్చిన దోసరసములో బాగా కలపాలి. ఈ రసాన్ని- సీసాలో పోసి, ఫల్లని ప్రదేశములో వుంచి, ప్రతిరోజూ దేహానికి పూసుకొంటుంటే- దీని వలన శరీర పటుత్వము పెరుగుతుంది. రక్త ప్రసరణ బాగుంటుంది.

2) ద్రాక్షాసారాయి [WINE] 8 భాగాలు, 1 భాగము లావెండర్, గులాబి పూల రెమ్మలు 1 భాగము, దవనము 1 భాగము, అంతే పన్నీరు, చిటికెడు అవంగహిడి పాత్రలో వేసి; బాగా కలిపి, గట్టిగా మూతబిగించి; 10-12 రోజులు నిలువవుంచి; వడపోసి, సీసాలో భద్రపఱచాలి. ఇది ప్రతి రోజూ శరీరానికి రామ కొంటుంటే.... శరీరముబిగువుగా ఉంటుంది. అంతేకాక- శరీరాన్ని రక్షించడములో ఉపకరించే- "అమ్లకవచము [Acid mantle]" పొడొక్కుతూ కాపాడుతుంది.

3) బంతిపూల నెండబెట్టి, పొడిగొట్టి; 1 పెద్ద చెంచాడు తీసుకోవాలి. ఈ పొడి- 300 మి॥ లీటర్ల నీటిలో కలపాలి. దీనిలో- 1 పెద్ద చెంచా 'హాజల్' కలపాలి. ఇలా తయారైన మిశ్రమాన్ని-

ప్రతిరోజూ దేహమంత రాచుకొంటుంటే....మట్టిగా వుండు శరీరాలు-కాంతి వంతముగా వుంటాయి.

4) 500 మి॥ లీటర్ నీటిలో 1 కప్ గులాబి రెమ్మలను రుబ్బివేయాలి. దీనిలో- 100 గ్రా॥ పంచదార వేసి, బాగా త్రిప్పి; 2-3 గంటలు నిలువవుంచి, తదుపరి వడపోసి, సీసాలో పట్టి, చల్లని ప్రదేశములో భద్రపఱచాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని- ప్రతిరోజూ శరీరానికి పూసుకోవాలి. దీనివలన రక్త ప్రసారము విస్తారముగా జరిగి, శరీరము- బిగువుగా, కాంతివంతముగా వుంటుంది.

5)  $2\frac{1}{2}$  కప్పుల నీటిని బాగా ఉడికించాలి. వేరే పాత్రలో- ఎండబెట్టి, పొడిగావించిన సంపంగిపూల[Waxe flower] పొడిలో- పైన చెప్పిన సలసలా కాసిన నీటిని దించిన వెంటనే పోసి, అవిరి పోని విధముగా గట్టిగా మూతబెట్టి, 2-3 గంటలు నిలువ వుంచాలి. తదుపరి సీసాలో పోసి, చల్లని ప్రదేశములో వుంచి, ప్రతిదినమూ దేహమంతా పూసుకోవాలి. దీనివలన చర్మ సౌందర్యము పెరిగి, బిగువుగా వుంటుంది.

6) నిమ్మకాయ ఒకటి, 2 నారింజ తొనలు, 2 కవలపాలు,  $\frac{1}{4}$  కప్ అముదపు పిండి- ఒక పాత్రలో వేసి; బాగా కలిపి, స్టామిద బాగా "కుతకుతా" ఉడికించి, దించి, చల్లార్చి, వడపోసి, సీసాలో పట్టి; చల్లని ప్రదేశములో భద్రము చేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ప్రతిరోజూ శరీరానికి పూయాలి. ఇది శరీరాన్ని అమోఘముగా సంరక్షిస్తుంది.

దేహ పరిశుభ్రతకు శాస్త్రీయ పద్ధతులు  
శరీర శుద్ధికి స్నానాలు :

1) సులివెచ్చని నీటిలో- కొంచెము తేనె [Honey], నిమ్మరసము, కస్తూరి [Musk] కలిపి; స్నానము చేస్తే.... శరీరము తేలికగా వుండి, నిద్రలేమితో కలిగిన బడలిక తీరి, చర్మము సున్నితముగా వుంటుంది.

2) వెచ్చని నీటిలో- కొంచెము పాలుగాని, పాలపిండిగాని వేసి; ఘగంధము కోసము కొంచెము 'లావెండర్ తైలము' కూడా

స్నానమాచరిస్తే- శరీరము పరిశుభ్రపడి, చర్మరోగాలనుండి  
అభిస్తుంది.

3) స్నానపు నీటిలో- కొంచెము గాడిద [ASS] పాలు,  
గి తైలము కలిపి; స్నానమాడితే- శరీరము బిగినడలకుండా  
కాంతివంతముగా మాటుతుంది.

4) స్నానపు నీటిలో- 'ద్రాక్ష సారాయి [VINEGAR]'  
మి॥ లీటర్లు, కొంచెము మల్లెతైలము కలిపి; స్నానముచేస్తే....  
పై- దురదలు, పుళ్ళు తగ్గిపోయి; మృదువుగా వుంటుంది.

5) వేడినీటిలో- కొంచెము సగ్గుబియ్యపు గంజి (LAUN-  
STARCH); గ్లిసరిన్ 5 మి॥లీ॥, నిమ్మతైలము కొంచెము  
స్నానము చేస్తే.... శరీరము సాఫీగా, మృదువుగా, సడలిపోని  
గా మాటుతుంది.

6) పుదీనా, లావెండర్ [Lavender] స్నానపు నీటిలో  
స్నానము చేస్తుంటే.... శరీరము ఆరోగ్యవంతముగా వుంటుంది.

7) చేమంతి [Chrysanthemum] తైలము, దవనము  
[Santal wood] నూనెకలిపి; స్నానము చేస్తే.... శరీరము కాంతి  
గా వుంటుంది.

8) తులసి [Sacred basil], సోమలత [Moon plant],  
తైలాలు కొంచెము వేసి; స్నానము చేస్తుంటే.... శరీరము  
కముగా, కాంతివంతముగా వుంటుంది.

9) 4 గ్రుడ్లు పగలగొట్టి పోసిన సొన, 120 మి॥లీ॥ బాదము  
[Saffron] నూనె, ఇంతే ప్రొద్దుతిరుగుడు నూనె, దీనికి రెండింతలు  
[Saffron] తైలము, 10 మి॥లీ॥ తేనె ఒక పాత్రలో  
చేహ్యము లాగా కలపాలి. తదుపరి 20 మి॥లీ॥ నబ్బు నీరు  
పలుచన చేయాలి. దీనిలో  $\frac{1}{4}$  లీటరు పాలు, కొన్ని చుక్కల  
ర తైలము కూడా కలిపి; భద్రపఱచి; స్నానానికి ముందుగా-  
కొంచెము వేసి, స్నానము చేస్తే.... శరీరము దృఢతరమై,  
లీనుతూ వుంటుంది.

10) బాదముపొడి, గోధుమపిండి, ఓల్ మిల్ తొడు, సమ  
ంగా తీసికొని; ఇందు మూడింతలు 'ఓల్ మిల్ పిండి' కూర

కలిపి; ఇందు కొన్ని చుక్కలు సాంబ్రాణి తైలము కలిపి, భద్ర పటచుకోవాలి. వేడినీళ్ళలో ఈ పిండిని కొంచెము వేసుకొని, స్నానము చేస్తుంటే.... శరీరము బిగువుగా, మృదువుగా, కాంతివంతముగా వుంటుంది.

**శరీరానికి శాస్త్రీయ నలుగుపిండి చేయు పద్ధతులు**

1) కేరట్ [Carrot = పచ్చముల్లంగి] దుంపను బాగా ఉడికించి, గుజ్జలాగా చేసి; శరీరానికి బాగా నలుగుపెట్టి, 20-30 ని॥లు అట్టిపెట్టి, తదుపరి పాలతో కడిగి; స్నానము చేస్తే.... శరీరము అద్భుతమైన కాంతులీనుతూ, మృదువుగా వుంటుంది.

2) బటానీ [Peas] పూలపొడి, బార్లీ [Barley = 'యవలు'] గింజల పొడి, పన్నీరు కలిపి; మెత్తగా-గుజ్జలాగా చేసి, శరీరానికి నలుగుపెట్టి; 2-3 గంటలుంచి, తరువాత స్నానము చేస్తే.... శరీరము రబ్బర్ వలె-మృదువుగా, ఎటువడితే అటుకదలేలాగా వుంటుంది.

3) బంగాళదుంపలు రుబ్బి తీసిన రసము, చవిటిమన్ను సమపాళ్ళలో తీసుకొని; బాగా కలిపి, శరీరానికి నలుగుపెట్టి, 15-20 ని॥లు వుంచి; తదుపరి స్నానము చేస్తే.... దేహమచ్చలు నశించి; చర్మము మృదుతరముగా, కాంతివంతముగా వుంటుంది.

4) బాగా పండిన బొప్పాయి [Carica Papaya] కాయను-రుబ్బి, ఈ గుజ్జను దేహమంతా నలుగుపెట్టి, 15-20 ని॥లు వుంచి; స్నానము చేస్తూవుంటే.... కొంతకాలానికి దేహము బహు అరోగ్యవంతమై, మృదువుగా, కాంతివంతముగా తయారౌతుంది.

5) తుప్ప [Shrub] పండ్లను బాగా నూటి, ఆ గుజ్జను శరీరానికి నలుగుపెట్టి; 10-15 ని॥లు వుంచి, పన్నీటితో కడిగి, స్నానము చేస్తూవుంటే.... శరీరము మెలుపుతీగవలె ధగధగలాడుతూ వుంటుంది.

6) నారింజ తొక్కలు- ఎండించి చేసిన పిండి, ఓల్ వియ్యపుపిండి, పాలమీగడ సమభాగాలుగా తీసుకొని; గుజ్జచేసి, కలిపి; శరీరానికి నలుగుపెట్టి, 10-15 ని॥లు అట్టిపెట్టి, స్నానము చేస్తూ వుంటే.... శరీరము నునుపుగా, కాంతివంతముగా వుంటుంది.

7) నీటిని- అవిర్లు వచ్చునట్లు బాగా మరగించి, ఆ నీటిలో చేమంతి తైలము కొంచెము వేసి, శరీరానికి- ఆ అవిరిని 10-15 ని॥లు పట్టించి; స్నానము చేస్తూ వుంటే.... శరీరములోని- రోమ కుదుళ్ళు మెత్తబడతాయి. స్వేదరంధ్రాలు తెబవబడి, దేహము మృదువుగా వుంటుంది. దానితో శరీరము తేలికగా, హాయిగా వుంటుంది.

8) 12 భాగాల ఖనిజ తైలము [MINERAL OIL], 3 భాగాల క్రొవ్వుమైనము, 4½ భాగాల తేనెమైనము ఒక పాత్రలో వేసి; బాగా మరగించాలి. వేటే పాత్రలో 18 భాగాల పన్నీరు తీసి కొని; దానిలో ½ భాగము వెలిగారము కలిపి, మరగించాలి. రెండు పాత్రలను- ఒకేసారి వేడిమీద నుండి దించి, రెండింటినీ బాగా కలపాలి. తదుపరి చల్లార్చాలి. దీనిని శరీరానికి నలుగుపెట్టి, 15-20 ని॥లు వుంచి, స్నానము చేస్తూవుంటే.... శారీరక కల్మషాలు నశించి, శరీరము అమిత పరిశుభ్రముగా వుంటుంది.

9) 3 భాగాల తేనెమైనము, 4 భాగాల కొబ్బరినూనె, 5 భాగాల అలివ్ తైలము ఒక పాత్రలో వేసి; బాగా మరగించాలి. వేటొక పాత్రలో- 12 భాగాల దోసరసము, కొంచెము వెలిగారము, 1 భాగము గ్లిసరిన్ వేసి; బాగా కలిపి, మరగించాలి. రెండు పాత్రలూ ఒకేసారి స్టా నుండి దించి, దోసరస పాత్రను ఎత్తి-మొదటి పాత్రలోని మిశ్రమములో కొంచెము కొంచెముగా పోస్తూ- బాగా కలియ పెట్టాలి. బాగా చల్లాఘేంత వఱకూ కలియబెడతూనే వుండాలి. దీనిని శరీరానికి నలుగుపెట్టి, కొంచెంసేపు వుంచి, స్నానము చేసి వేస్తే.... శరీర ముటికిని నశింపచేసి, చర్మము అతి నాజుకుగా తయారౌతుంది. [ఈ నలుగు పిండిని- ఏ రోజుకారోజే తయారు చేసుకోవాలి].

### దేహ సౌందర్యము, రక్షణ, ఆరోగ్యము

1) పండ్లరసాలు త్రాగితే- రక్తము పరిశుభ్రమై; ముఖానికి, చర్మానికి- ఆరోగ్యవంతమైన అందము వస్తుంది.

2) తటచూ మాంసాహారము తినకూడదు. దానివలన రక్తము మలినమై, ముఖములో- మృదుత్వముపోయి, మోటుగా తయారౌతుంది.

3) తులసిరసములో- ఐదు చుక్కల నిమ్మరసము కలిపి, రాచుకొంటే.... 'శోభి' మచ్చలు తగ్గుతాయి.

4) బచ్చలి ఆకులు, గులాబీ రేకులు కలిపి నూటి: ముఖానికి పూసి, అరగంట తరువాత కడిగితే ... ముఖము మీద నల్లని మచ్చలు, పొక్కులు తగ్గిపోతాయి.

5) కమలాఫలాల తొక్కలను పొరవేయకుండా వాటిని ఎండ బెట్టి, నిమ్మతొక్కలతో చేర్చి, పిండిచేసి; నలుగుపిండి లేదా సీకాయ పొడిలో కలుపుకోండి [మర ఆడించాలి], సువాసనే కాకుండా- శరీరానికి కాంతి,మృదుత్వముఇస్తుంది. పైగాచర్మరోగాలుదగ్గటకురావు.

6) ప్రతిరోజూ స్నానము చేసే ముందు- కొబ్బరినూనెను ఒంటికి పట్టించి, ప్రతి భాగాన్ని గట్టిగా రుద్ది, మర్దన చేస్తే.... మాలిన్యము తొలగడమే కాక; ఒంటికి క్రొత్త నిగారింపు వస్తుంది. దేహములో అనవసరముగా పెరిగే క్రొవ్వుని కూడా తగ్గించి, సరైన అవయవాల పొందిక కనిపిస్తుంది.

7) చర్మము ఎండిపోయినట్లుగా, పొడిగా ఉన్నవారు- ప్రోటీన్స్,విటమిన్- A,B,C,Eలు కలిగి వున్నఆహారము తీసుకోవాలి. వెన్న, మీగడ, చేపలు, గ్రుడ్లలో ఇవి వుంటాయి.

8) పొడి చర్మము కలిగినవారు- ఎండలో ఎక్కువసేపు ఉండకూడదు. దీనివలన శరీరము మటింత పెళుసుగా తయారు కావచ్చు. ఇలాంటివారు- మృదువైన సున్నిపిండి లాటివి వాడాలి.

9) ముఖానికి- ఖర్చూరపండు[dates] రసము రాచి, 10-15 నిమిషాలు ఉంచుకొని; ఆ తరువాత- చన్నీళ్ళతో ముఖము కడుక్కోవాలి. దీనివలన మీ చర్మము- మృదువుగా ఉండడమే కాకుండా; మీ శరీరకాంతి కూడా బాగా మెలుగుతుంది.

10) వేడి నీళ్ళతో స్నానము చేసేవారు- బాగుగా తుడుచుకొని, శరీరానికి బాగా గాలి తగిలేలా చేసుకోవాలి.

11) మంచి సబ్బు, నీళ్లు ఉపయోగించి; ముఖాన్ని తటచూకడుక్కోవాలి. జిడ్డు చర్మానికి- 'స్పిరిట్', నీళ్లు ఉపకరిస్తాయి.



12) ఉదయాన్నే పరగడుపున- ఒక గ్లాస్ మంచినీళ్ళు తీసు కొంటే.... చర్మము కాంతివంతమై, ముఖానికి వెలుగు వస్తుంది మొటిమలు రావు.

13) స్నానానికి ముందు- నూనె రాచుకోవడము, స్నానము చేసేటప్పుడు- శరీరాన్ని మద్దన చేసుకోవడము ఎంతో అవసరము!

14) మామిడిపండు రసము, పానకము, పనసపండు, పండిన సెనగ పప్పు, అవు వెన్న, అప్పుడే కాచిన ఆవునెయ్యి, నువ్వుల నూనె, కుంకుమ పువ్వు, చెఱకూ వీటిని భోజనములో ఎక్కువగా తీసికోవటము వలన శరీరకాంతి పెరుగుతుంది.

15) గసగసాలు (Poppy seeds), నానవేసిన బాదము పప్పు, సెనగపప్పు, నువ్వులు, నానవేసిన గోధుమలు వీటినన్నిటినీ నవనీతము వలె నూటి; శరీరానికి నలుగుబెట్టుకొంటే.... చర్మ సౌందర్యము పెరుగుతుంది.

16) పరిశుద్ధమైన పసుపు కొమ్ములను- ముద్దగా నూటి, అందులో- వేపనూనె, చందనము నూనె వేసి; కలిపి, చక్కగా శరీరానికి పట్టించి; 15-20 నిమిషాల తరువాత స్నానము చేస్తే.... దురద, గజ్జి, ఎండుగజ్జి, తామర మొదలగు చర్మ రోగాలన్నీ తగ్గుతాయి.

## శారీరక నొప్పులు, తిమ్మెర్లు- చికిత్స

1) ఏ కారణము చేతనైనా- శరీరము తిమ్మిరి-తిమ్మిరిగా వున్నప్పుడు చికిత్సగా పెద్ద మ్రానుచెక్క రసములో- లోహభస్మము, వంగభస్మము, పంచదార కలిపి; వారము రోజులు సాయంత్ర సమయాలలో సేవిస్తూ; మధ్యాహ్నము- తేనె, నిమ్మరసము త్రాగి; రాత్రులందు- పాలు, పండ్ల రసము లాంటివి త్రాగుతూ వుంటే.... తిమ్మెర్లు నివారిస్తాయి.

2) ముదురు మునగ చెక్క కషాయములో- శొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, వాము (Bishop's weed seeds), చిన్న ఉల్లిపాయలు, కొద్దిగ చిత్రమూలము (Ceylon leadwort) కలిపి; సేవించిన వెంటనే- శారీరక నొప్పులన్నీ తగ్గిపోతాయి.

## మంచినీరు - దేహ సంరక్షణ

1) తలపోటు, తలనొప్పిలతో బాధపడేవారు- మంచి నీటిని ధారగా తలమీద పోసుకొంటే ... తలబాధలు అంతరిస్తాయి.

2) వడదెబ్బ- తగిలి, స్పృహ కోల్పోయిన వారిని- తల క్రిందికి, కాళ్ళు పైకి పెట్టి; వేడి నీటితో కాపడము పెడితే.... వడదెబ్బ నుండి ఉపశమనము లభిస్తుంది.

3) కాళ్ళు-చేతులు కొంగర్లుపోయి, బాధపడేవారు చల్లని నీటిని ఆ ప్రాంతములో ధారగా పోస్తుంటే.... విశ్రాంతి లభిస్తుంది.

4) అకస్మాత్ గా స్పృహ కోల్పోయినవారికి- చల్లని నీటిని ముఖముపై చల్లితే.... స్పృహ వస్తుంది.

5) ముక్కుల నుండి రక్తస్రావము బాతున్నవారు- చల్లని నీటిని ముక్కులతో పీలుస్తూ వుంటే.... స్రావము అరికట్టబడుతుంది

6) సూర్యోదయ పూర్వమే- దేహ మాసాంతము కొబ్బరి నూనెతో మర్దన గావించి; కొంత సేపుంచి, నులివెచ్చని నీటితో ప్రతిరోజూ తలస్నానము చేస్తుంటే.... చర్మ వ్యాధులంతరించుటే కాక; తలలోని పేలు, పుండ్లు, చుండ్రు కూడా తగ్గిపోతాయి.

7) లోతైన వెడల్పాటి పళ్ళెములో- మరగించి, వడపోసి, చల్లార్చిన మంచినీటిని పోసి; దానిలో చెంచాడు ఉప్పు కలిపి, ఆ నీటిలో-ముఖాన్ని ముంచి, ఊపిరి బిగించి, కాళ్ళు తెరుస్తూ-మూస్తూ 5-6 సార్లు చేయాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ అచరిస్తుంటే.... నేత్ర దృష్టి ఇనుమడించి, చూపు అతి చుటుకుగా వుంటుంది.

8) ప్రతిరోజూ వివరీతముగా మంచినీరుత్రాగుతూ వుంటే.... దీనివలన దేహము లోపలా-బైటా పరిశుద్ధమౌతుంది.

9) అతి వేడినీటి స్నానముగాని, అతి చన్నీటి స్నానము గాని దేహానికి మంచిది కాదు. నులివెచ్చని నీటితో ఏ కాలములో నైనా 'స్నానము' చేయవచ్చు. మేలు చేకూరును. వారానికొక సారి చేసే "తలస్నానము"లో కూడా ఇదే పద్ధతిని అనుసరించాలి.

10) మంచినీటిలో-తగినంత ఉప్పువేసి, బాగాకలిపి; అనీటిలో కాళ్ళుముంచి, 10-20 ని॥ల సేపు మర్దనగావించాలి తదుపరి నులివెచ్చని.

నీటితో శుభ్రముగా కడుక్కొంటే కాళ్ళు, పాదాలు చూడముచ్చటగా వుంటాయి.

11) నేలమీద పడిన శిశువులకు, శ్వాస నిరోధక వ్యాధి నివారణకి ఒక కుండలో వేన్నీళ్ళని, వేరొక కుండలో చన్నీళ్ళనివుంచి- ఆ శిశువును ముందు వేడినీటిలో కంఠమువఱకు ముంచి, ఒక నిమిషము వుంచి-తరువాత చన్నీళ్ళలో కంఠము వఱకు ముంచి తీస్తే శ్వాస ఆడుతుంది.

12) పొంగు, అటలమ్మ, స్ఫోటకము వంటి చర్మరోగాలవల్ల బాధపడేవారికి చన్నీళ్ళతో తడిపిన బట్టను కప్పినందువల్ల బాధ తగ్గిపోతుంది.

13) వాత రోగిని-ముందు వేడినీటిలోను, తరువాత చన్నీళ్ళలోనూ ముంచితే మేలు కలుగుతుంది.

### శారీరక సంజు ఉబ్బు - నివారణ

ఏక్కువగా మట్టి, బూడిద, ఇటుకరాయిపొడి, నూనె పదార్థాలు తినేవారికి కడుపులో అతిసూక్ష్మమైన సులిపురుగులు చేరి, సంజు చేత దేహము వాచినట్లు నిగనిగలాడుతూ, పెదాలు పాలిపోయి, కళ్ళు తెల్లబడి బుగ్గులు ఉబ్బుకొని, అతిసార బాధలకు కారణమౌతుంటే.... చికిత్సగా కాశింతఆకు, నేల తంగేడాకు, కాకరాకు, తెల్లగర్జేరాకు, కన్యాకుమారి ఆకు, మునగ చిగురు, తులసి, తముల పాకులు, శొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, చిన్న ఉల్లిపాయలు అన్నీ కలిపి బాగా మెత్తగానూటి; బటానీ గింజలంత మాత్రలు చేసి; చింతాకు కషాయములో అల్లము కలిపి-పైమాత్రలను రెండుపూటలా 2 చొ॥న పరగడుపున సేవిస్తూవుంటే.... మూత్ర మలంబులవ్వారా వ్యాధి బయటికివచ్చి, జీర్ణశక్తి క్రమబద్ధమై- పురుగులు కూడా పోయి, ఆరోగ్యవంతులౌతారు. వాపులు తగ్గుటకు కాకరాకురసము, బండిగొర్రాకు రసము, అవిశాకు రసము, మునగాకురసము ఏకము చేసి; వసకొమ్ము పొడిచేసి దానిలో కొద్దిగా ముసాంబ్రము కలిపి, లేపనముగా తయారుచేసి-కళ్ళు, నాలుక తప్ప దేహమంతా వానిని 2

రోజుల తరువాత వేడిగుడ్డతో తుడిచి తరువాతరోజు మరో మాటు లేపనము గావించాలి.

### శరీర గాయాలకు శాస్త్రీయ చికిత్సలు

1) గింజలు తీసివేసిన మిరెపకాయలను (Chillies) మెత్తగా దంచి, అప్పుడే ఐన గాయముపై వేసి, దానిమీద కొంచెము పేరు నెయ్యివేస్తే.... గాయము నొప్పిచేయక త్వరితగతినీ మానిపోవును.

2) పచ్చ "జిల్లేడు" (= *Calotropis gigantia*)" పాలు, అరటి దొప్పలో కలిపి నూటి, గాయాలకు పూస్తే.... చిన్ని చిన్ని గాయాలు వెంటనే సమసిపోతాయి.

3) "నువ్వులనూనె" = (Gingily oil)"లో కాకరకాయలను మధ్యకు కోసివేసి, ముక్కలు ఎట్టుబడేదాకా ఎండలో వుంచాలి. తదుపరి ఆ ముక్కలను తీసి పారవేయాలి. మిగిలిన నూనెలో దూది ముంచి, గాయముపై వేసి వుంచితే- అతి త్వరగా గాయాలు తగ్గిపోతాయి.

4) గాయాలకు- పెరుగుతోటకూర మెత్తగా నూటి, కట్టు కడిలే శీఘ్రగతినీ గాయాలు మాని, మచ్చలు కూడాలేకుండాపోతాయి.

5) చీము పట్టిగ గాయాలకు- మంచి పసుపు కొమ్ములను మెత్తగా నూటి, నులివెచ్చని నీటిలో చిక్కగా కలిపి, ఆ నీటితో గాయాలను ప్రతిరోజూ కడుగుతూ వుంటే.... "యాంటిసెప్టిక్"గా పనిచేసి, గాయాలు త్వరగా మానడానికి ఉపకరిస్తుంది.

6) గాయాలు ఐన వెంటనే "సున్నపు తేట" వ్రాస్తే.... గాయమైన బాధ నుండి నివారణ లభిస్తుంది.

7) ప్రమాదవశాత్తు శరీరము కాలినపుడు- ముందుగా 'టీ'ని తయారుచేయాలి. కొన్ని గుడ్డముక్కలను- నీటిలో వేసి, మరగించి, ట్రాఫ్ ముచేసి; వాటిని పిండి, 'టీ'లో వేయాలి. ఓర్పుకోగలిగినంత వేడిగావున్న టీ లోని గుడ్డలను- కాలినగాయాలపై వేస్తే.... గాయాల మంట తగ్గడమే గాకుండా: అవి వుండ్లుగా కూడా మాటువు.

8) దియ్యము కాలి మసిచేసి, నూనె కలిపి- ఈమిశ్రమాని,

౧) ప్రమాదవశాత్తు శరీరము కాలినప్పుడు- వెంటనే ఆ ప్రదేశములో తేనె వ్రాస్తే బొబ్బలు ఎక్కువు.

10) స్నానము చేసే ముందు- నీటిలో కొద్దిగా ఉప్పు, నిమ్మరసము కూడా కలిపి స్నానము చేస్తుంటే చర్మ వ్యాధులు దరిజేరవు.

### శారీరక అలసట

గ్లాస్ మజ్జిగలో- తేనె, నిమ్మరసము కలిపి త్రాగితే.... శారీరక అలసట తగ్గిపోయి, హాయిగా వుంటుంది. చన్నీటి స్నానముగానీ; అలవాటులేనివారు నులివెచ్చని నీటి స్నానముగానీ చేస్తే ... పై ప్రక్రియకు మరింత బలము చేకూరినట్లే కాగలదు.

### శారీరక మచ్చలు - నివారణ

శరీరముపై ఏ విధమైన మచ్చలు వున్నా- మంచి పసుపు, బొవంచాలు, రేలతకు, నేరేడు గింజలు- మేకమూత్రములో కలిపి; మోదుగపువ్వుల కషాయముతో కలిపి, పల్చగా లేపనము చేసి పెట్టుకొని, రాత్రులందు మచ్చలకు, పొడలకు మద్దనగావిస్తూ వుంటే అనతికాలములోనే తగ్గిపోతాయి.

## కేశ సంరక్షణ - అందము

(BEAUTY & HAIR THERAPY)

### పేలు నశించుటకు మార్గము

కొబ్బరి నూనెలో తగినంత కర్పూరాన్ని కలిపి, దాన్ని తల వెంట్రుకల యొక్క మొదళ్ళదాకా రుద్ది, తరువాత తలంతా బాగా కలియవ్రాసి, తలకు మొత్తము గుడ్డచుట్టాలి. ఇది రాత్రి వేళలలో చేసిన పేలుగా వుంటుంది. తేల్లవాటేనాక కుంగుడుకాయ లేక సీకాయతో మాత్రమే తలంటుకోవాలి. తల ఆటిన తరువాత దువ్వెన కుభ్రముగా కడిగి, దానితో బాగా దువ్వకోవాలి. ఈ విధముగా వారములో 2 లేక 3 సార్లు చొ॥న చేస్తూవుంటే.... పేలు(Louses) కాలిగిపోవుట తథ్యము!

### తల వెంట్రుకల చివర్లు చిట్లుట

కొండటికి తల వెంట్రుకల యొక్క చివర్లుచిట్లుతూవుంటాయి. ంటి చివర్లు కత్తిరించి, వెచ్చచేసిన కొబ్బరినూనెను రాస్తూవుంటాలి.

దీనితో పాటు విటమిన్ టాబ్లెట్స్, ఖనిజములు, ఆకుకూరలు ఎక్కువగా వాడిన సరిపోతుంది.

తల వెంట్రుకలు ఆరోగ్యముగా వుండుటకు వారమునకు ఒకసారి కోడ్రిగుడ్డు సోనను తలకు మర్చించి, 5 లేక 6 గంటలసేపు ఆవినిచ్చి, తదుపరి తలంటు పోసుకోవాలి.

### వెంట్రుకలు రాలుట-జాగ్రత్తలు

వెంట్రుకలు రాలిపోవడానికి అనేక కారణాలున్నాయి. శారీరక, మానసిక రుగ్మతల వలన; పోషకాహార లోపము వలన, శిరోజాలు రాలిపోతాయనే విషయము తెలిసికూడా.... చాలామంది ప్రకటనలు చూసి, ఆ నూనె, ఈ నూనె వాడుతూ వుంటారు. దీనివలన ఏ విధమైన ప్రయోజనము వుండదు.

ఆకస్మిక (Sudden) ఆందోళనలు, "హార్మోన్ (Hormone నిర్మాణ కణము)"ల పని క్రమములో లోపము, రక్త క్షీణత, ఆహార లోపము, ఐరన్ మతీయు అయోడిన్, విటమిన్స్ మొ॥వి లోపించుట వలన తలవెంట్రుకలు రాలిపోవచ్చును. కాబట్టి "వెంట్రుకలు రాలిపోతున్నాయి" అని అనుకొనేవారు వెంటనే "హెల్త్ చెక్ప్" చేయించుకొని, ఆయా లోపాలకు, ఆయా మందులను వాడుకోవాలి. 'షాంపూ (Shampoo)' లాటి 'కాస్మెటిక్స్' వస్తువులకు స్వస్తిచెప్పి, "సీకాయ = (Acacia Concinna)", కుంకుడుకాయలాటి ప్రకృతి సిద్ధమైన వాటితో తలంటుకుంటూ వుండాలి. ఏ విధమైన 'లోషన్స్' వాడకూడదు. అప్పటికీ తగ్గకపోతే.... వెంటనే 'స్కిన్ స్పెషలిస్ట్'ను సంప్రదించండి!

### కేళ సౌందర్యానికి అలంకరణ సామాగ్రి

ఏ రోజు కా రోజు మాటుతున్న ఆధునిక 'ఫ్యాషన్' ప్రపంచములో అలంకరణకు ("ఇదే సామాగ్రి" అని చెప్పలేకపోయినా సహజముగా కేళసౌందర్యానికి అందటూ ఉపయోగించే కొన్ని పేర్లు ఈ క్రింద తెలియజేయడమైనది.) హెయిర్ పిన్స్, క్లిప్స్, బ్రష్, దువ్వెన వంటివి సాధారణముగా అందటూ వాడవచ్చును. ఇవి ముఖ్యమైన పట్టణాలలో అన్నిరకముల ష్యాన్సీ షాపులలో దొరుకును.



## హెయిర్ స్టైల్ ( HAIR STYLE )

ట్రెండుకు పలుచగా వున్న స్త్రీలు వారమునకు రెండుసార్లు నుకొనవలెను. రాత్రులు తేలికగా నూనె వ్రాసుకొని వ్రాయకుండా వదిలేయవలెను. అప్పుడప్పుడు కొబ్బరినూనెను వ్రాచేసి, తలకు మర్చించిన- వెంట్రుకలు పలుచపడుతాయి. సాంప్రదిక అహారము, బి-కాంప్లెక్సు వాడుటమంచిది. కుంకుడ నానపెట్టి, ఉదయము నానిన కుంకుడుకాయల వేసి, ఆ నీటిని వెచ్చచేసి, తలంటుకోవాలి. సహజముగ బుట్టి వెంట్రుకలు రాలిపోతుంటాయి.

## శిష్యకాహారముతోనే కేశ సౌందర్యము

గిరంగు కేశాలు, వెంట్రుకలు రాలిపోవుట మొలగు లక్షణాలు నల్లగా, దృఢముగా వుండటానికి- పైపై మెటుగు శిష్యకాహారము తీసుకొనుటలో శ్రద్ధ అధికముగా చూపాలి. చేప (Fish) లు, మాంసము, ఆకుకూరలు, కారవంశు మొ॥వి ఎక్కువగా తీసుకోవాలి!

1) వెంట్రుకలు "కెరోటిన్" (Kerotin) = "వర్ణయుగంధార్థము" అనే 'మాంసకృత్తు'ల వలన తయారౌతాయి. కుంకుడు నల్లగా, నిగనిగలాడాలంటే.... 'అప్లై లము' ఉపయోగించి వలసి వుంటుంది. అప్లై లాన్ని కొబ్బరి నూనెలో తయారుచేసి, బాగా కాచి, కొంతకాల ముంచిన తదుపరి వినియోగించి వలసి వున్నది.

2) తలంటు పోసుకోవడానికి 'ఒక గంట' ముందుగా తలము బాగా దట్టముగా పట్టించాలి. ఆ తదుపరి నిమ్మరసం తీసికొని, తలకు మర్చిన గావించాలి. ఆ తదుపరి ఒక నిమిషం, సీకాయ లేక కుంకుడు కాయతో తలంటు పోయిన తరువాత కొంత కాలానికి వెంట్రుకలు నల్లగా నిగనిగలాడతాయి. పాపా 'లాటి' 'కెమికల్స్' పదార్థాలు ఉపయోగించి ప్రక్రియలతో పాటుగా ఐరన్, విటమిన్-B, ప్రొటీన్ వాడుతూవుంటే మంచిది.

3) రాగిరంగు వెంట్రుకలు నల్లబడుటకు; కేసాలు నల్లగా, ఒత్తుగా పెరుగుటకు ఈ క్రింద తెలియజేసిన తైలాన్ని ఉపయోగించవచ్చును.

250 గ్రా॥ల "మస్టర్డ్ ఆయిల్" (Mustard oil = అవాల నూనె)"ను మరగబెట్టాలి. ఈ తైలము మరిగేటప్పుడు 60 గ్రా॥ల గోరింటాకు తైలాన్ని వేసి, బాగా కలియబెట్టి, బాగా కాచాలి. తదుపరి వడగట్టి, సీసాలో పోసుకొని, కొద్ది రోజులు నిలువపుంచాలి. ఆ తదుపరి తలనూనెగా ఉపయోగిస్తూ వుంటే ... మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. ఈ తైలము ఒక్కసారే ఎక్కువగా చేయరాదు.

4) మెత్తగా దంచిన ఉసిరిక పై చెక్కులను రాత్రిపూట నీటిలో వేసి, నానబెట్టి వుంచాలి. ఉదయమే అనీటిని తలకువట్టించి, కొద్దిసేపు అటనిచ్చి, ఆ తదుపరి తలకు కొబ్బరి నూనె వ్రాసుకోవాలి. ఈ విధానము వలన వెంట్రుకలు నల్లగా నిగనిగలాడును.

5) పై విధముగానే "ఉసిరికాయ = (Emblie Myroalan)" పై తొక్కను గిన్నెలోవేసి, అందులో "గుంటగలిజేరు" రసము పోసి, ఏడురోజులు నానబెట్టాలి. ఆ తదుపరి ఆ తొక్కలను ఎండించి, చూర్ణముచేసి; పూటకు పావుతులము చొ॥న తేనెలో కలిపి తింటూవుంటే.... వెంట్రుకలు తుమ్మెదరెక్కల్లా నల్లబడును.

మెంతి అకులు బాగా నూటి, శిరోజాలకు- రాత్రి పడుకొనే ముందు వట్టించి, ఉదయము తల స్నానము చేస్తే వెంట్రుకలు అతి మృదువుగా వుంటాయి.

7) "రేగు చెట్టు = (Jujube)" అకులు బాగా నూటి, తలకు వట్టించి, 1-2 గంటలు వుంచి, తల స్నానము గావించే .. శిరోజాలు బాగా పెరిగి, పట్టులా మృదువుగా వుంటాయి.

8) ప్రతిరోజూ కొబ్బరినూనె క్రమము తప్పకుండా శిరోజాకు రాస్తూవుంటే.... శిరోజాల కుదుళ్ళు గట్టిపడతాయి. వెంట్రుకలు

తుమ్మెద రెక్కల్లా నల్లగా వుంటాయి. బాగా పెరుగుతాయి. చాలా మృదువుగా కూడా వుంటాయి.

## శిరోజాల సంరక్షణ-ప్రకృతి సిద్ధమైన మార్గాలు

తలచుండు = (Dandruff) నివారణ :

1) రెండు భాగాలు సారాయి (Vinegar) ని, 6 భాగాల వేడినీటితో కలిపి- ఈ మిశ్రమములో దూదిముంచి, వెంట్రుక కుదుళ్ళకు బాగా పట్టించాలి. ఈ ప్రక్రియను రాత్రి పరుండునపుడు చేయాలి. ఉదయము లేవగానే శుభ్రముగా షాంపూతో తలస్నానము చేయాలి. వెంటనే 1 కప్పు వేడినీటిలో 3 చెంచాల ద్రాక్ష సారాయిని కలిపి, ఆ ద్రవముతో మరలా వెంట్రుకలను కడగాలి. తలను బాగా అణబెట్టాలి. ఈ విధముగా నెలకు 10-12 సార్లు చేస్తూ, 3-4 నెలల పాటు ఆచరిస్తే.... చుండు అసాంతము తగ్గిపోతుంది.

2) బాగా వేడిగా వున్న తలనూనెను రాత్రిపడుకొనే ముందు దట్టముగా పట్టించి, బాగా మర్దన చేయాలి. ఉదయము లేవగానే తల స్నానము చేయబోయే ముందుగా- 1 భాగము నిమ్మరసము 2 భాగాల ద్రాక్షసారాయి (Wine) బాగా కలిపి, తలకు పట్టించి, మంచి "ఎగ్ షాంపూ"తో తల స్నానము చేయాలి. తరువాత వెంటనే 1 కప్పు నీటిలో 1-2 గ్రుడ్లు పగలకొట్టి పోసి, తడి వెంట్రుకలకు బాగా పట్టించి, 5-6 ని॥ల పాటు మర్దన చేయాలి. తదుపరి చల్లని నీటితో మరలా తలస్నానము చేయాలి. చివరగా 1 కప్పు వేడి నీటియందు 1 నిమ్మకాయ పిండిఆద్రవముతోజాట్టును శుభ్రముగా కడిగి, తలను బాగా అణబెట్టాలి. ఈ విధముగా వారానికి ఒకసారి చొ॥న 12 వారాలు చేయాలి. తదుపరి పక్షానికి (15 రో॥కి) ఒకసారి చొ॥న 4 సార్లు చేసినట్లయితే.... చుండు సమూలముగా తుడిచిపెట్టుకుపోతుంది.

3) 5 చంచాల టీ పొడిని తగినంత నిమ్మరసములో బాగా మరగ బెట్టి, ఆ కషాయాన్ని (షాంపూతో తలస్నానముచేసిన వెంటనే) తలకు బాగా పట్టించి, అణబెట్టాలి. ఇలా అనునిత్యము చేసూవుంటే కొంతకాలానికి చుండు

### శిరోజాలు పిడుచుగల్గులు- చుకెత్తు

1) 'షాంపూ'లో నిమ్మరసము కలిపి, ఆ మిశ్రమముతో తలంటు స్నానం చేస్తూ వుంటే....వెంట్రుకలు పిడుచగట్టడము తగ్గిపోతుంది.

2) కుంకుడు కాయలను రాత్రిపూట నానవేసి, మరుసటి రోజు కుంకుడుకాయలతో సహా-ఆ నీటిని కాచి, చల్లార్చి, ఆ మిశ్రమముతో తలంటి స్నానము చేస్తూ వున్నా-కురులు పిడుచగట్టుట నివారిస్తుంది.

3) వారానికి ఒకసారి వెన్న తీయకుండా చిక్కని మజ్జిగ చేసి, ఈ మజ్జిగను తలకు బాగా దట్టముగా పట్టించి, ఒక అరగంట సేపు అణిచి, ఆ తదుపరి సీకాయతో తలంటు పోసుకొంటూ వుంటే....తలవెంట్రుకలు పిడుచగట్టడము లేకుండా వుంటుంది. (ఈ ప్రక్రియవలన నేత్రాలకు, శిరస్సుకు "చలువ" చేయును.)

4) ఈమధ్య అధునాతనముగా వస్తున్న "కండిషనర్ షాంపూ" వాడుతున్నా, కొంతవఱకు ప్రయోజనము చేకూరగలదు.

### శిరోజాలు రాలుట(FALLING HAIR)-కొన్ని చికిత్సలు

1) 'మామిడి (Mango)' పూత (పూలు) ను ఎండబెట్టి, మెత్తగా చూర్ణము చేయాలి. "కరక్కాయ, (Gall-nut)"పై పెచ్చులు, "పాటికాయ (Palmyra)"పై పెచ్చులు, ఉసిరి- ఈ మూడింటిని కూడా-విడివిడిగా మెత్తగా చూర్ణము చేయాలి. ఆ తరువాత ఈ నాలుగు చూర్ణాలను సమ భాగాలుగా కలపాలి. తదుపరి ఈ మిశ్రమాన్ని 'నువ్వుల (Gingily)' నూనెలో కలిపి, బాగా కాచి, వడపోసి-సీసాలో భద్రపఱచుకోవాలి. ఈ మిశ్రమ తైలాన్ని ప్రతి రోజూ తలకు రాచుకొంటూ వుంటే....క్రమక్రమముగా శిరోజాలు రాలుట తగ్గిపోతుంది.

2) శిరోజాలు పొడుగు పెరగాలనుకొనేవారు పై మిశ్రమముతో, మట్టి (Banyan or Banian) ఊడల చూర్ణము, గుంట

గల్లేరు (Hogweed) చూర్ణము కూడా కలిపి, నువ్వులనూనెలో వేసి, కాచి, వడపోసి- ప్రతిరోజూ ఉపయోగిస్తే....సరిపోతుంది.

3) "చుండు" వలన తలవెంట్రుకలు రాలిపోతుంటే కోడి గ్రుడ్డులోని పచ్చసొన, 'స్పిరిట్' (Spirit) ఒక ఔన్స్,  $\frac{1}{4}$  చంచా 'బొరాక్స్' (Borax), ఈ మూడింటిని వేడి నీటిలోవేసి, బాగాకలిపి, ఈ మిశ్రమముతో తలను బాగా మర్దన చేయాలి. తదుపరి సీకాయ లేక కుంకుడు కాయల రసముతో తలంటుకోవాలి.

4) గనగసాల (Poppy Seeds)ను నీటితో మెత్తగా నూటి, ఈ మిశ్రమాన్ని తలకు దట్టముగా పట్టించి, ఒక అటగంట అటనిచ్చి, తదుపరి సీకాయ లేక కుంకుడు రసముతో ప్రతిరోజూ స్నానము వుండాలి.

5) ఆహార లోపము వలన, సరిపడని నూనెలు వ్రాయడము "న్ని చర్మరోగాల వలన-శిరోజాలు రాలిపోతూ వుంటాయి. రోజూ కొకసారి చింతపులుసు రాచుకొంటూ; "వేప నూనె, కాకరకాయ, నేరేడుపళ్ళు, నిమ్మకాయ పచ్చళ్ళు, నిమ్మద్దిగా ఆహారములో తీసుకొనుటవలన, సత్ఫలితాలు వుంటాయి. తలస్నానము చేయుచున్నపుడు సీకాయపొడిని తమే వినియోగించుట ముఖవరాదు.

6) లేత మట్టి అకులను ఎండించి, తదుపరి కాల్చి, మసిచేసి- బూడిదలో 'అవిసె (Flax)' నూనె కలిపి, ప్రతిరోజూ తలకు రాచుకొంటూ వుంటే....కొద్దిరోజులలోనే ఫలితము కనిపిస్తుంది.

7) మెత్తగా పట్టిన బియ్యపుపిండి 10 పానులు, "వసపొడి (Orris)" 3 పానులు, ఉప్పు 2 పానులు వేసి, బాగా కలిపి, జల్లెడ పట్టాలి. ఈ పిండిని తల వెంట్రుక కుదుళ్ళకు అంటేలా పట్టించి, వుండాలి. తదుపరి తల చిక్కు తీసికొని, పొడి రాలిపోయేంతవఱకు మేతో శుభ్రముచేయాలి. ఈ మిశ్రమము క్రిమి సంహరిణిగా పని

చేస్తుంది. చుటుకుతనాన్ని కలిగిస్తుంది. వెంట్రుకలు సుఖపడతాయి. తల ముటికిని, జిడ్డును, చుండును నివారిస్తుంది. శిరోజాలు ఏపుగా పెరుగుతాయి.

(ఈ ప్రక్రియ బట్టతలకు వెంట్రుకలు రావడానికి కూడా కొంతమంది ఉపయోగిస్తున్నారు.)

### బట్టతల - చికిత్స

వెంట్రుకలకు కావలసినంత క్రొవ్వ పదార్థము లేక కుదుళ్ళు పట్టుపడలి, వెంట్రుకలు రాలిపోయి, తిరిగి చిగురించలేనంతగా పలుచబడి పోతుంది. పూర్తిగా బోడియైన తర్వాత ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా లాభము ఉండదు. వెంట్రుకలు రావు. ఇది తొలి దశలోనే ఉండగా-దీనికి చికిత్సగా- A] "చింతాకు" (Tamarind leaf)", లక్క, నెల్లికాయరసము, శుద్ధి చేసిన నాభి (Aconite) "అతి మధురము (Licorice root)", నీలి (Indigo)"అకులు మెత్తగా చేసి, "మంచినూనె (Ground-nut Oil)" బోసి, బాగా ఉడికించి, దానినివడగట్టి; రాత్రులందు తలపై లేపనము చేసుకొనుచూ; పగలు- "మెంతుల (Fenugreek Seeds)" జిగురును ఒత్తుగా వ్రాసి, తల స్నానము చేస్తుండవలెను. పులుసు, నిమ్మరసము నదా వాడుచున్న.... బట్టతల రాకుండా కాపాడుకోవచ్చును. B] "నారింజ (Orange)" రసములో లోహ భస్మము (Calcine Metal or mineral oxide) "ప్రవాళ (coral)" భస్మము- తగినంతగా తీసుకొని, భోజనానంతరము రెండు పూటలా సేవించవలెను. తలకు ఎలాంటి తైలాలు (నూనెలు) వాడరాదు. C] "నీతాఫలము (White Custard Apple)" గింజలను చాది, గంధము తీసి- ఈ గంధాన్ని తలకు పలుచగా కోడి ఈకతో రాచుకోవాలి. తదుపరి చన్నీటితో తలస్నానము చేయాలి.

### శిరోజాలు పెరుగుటకు - చికిత్స

కాకరకాయలు (Bitter-Gourd) కాయడము అగిపోయిన చెట్టు వేరును తీసుకొని వచ్చి, మెత్తగా నూరి, గేదె పెరుగుతో మిశ్రమము

గావించి, ఆ మిశ్రమాన్ని తగినంతగా వేడిచేసి, ఆ లేపనాన్ని రాత్రులందు తలకు మద్దన గావించుకొని, ఉదయము ఓ మాదిరి వేడినీటి- (సీకాయపొడి)తో తలస్నానము చేయవలెను. అతీన తరువాత పారిజాత పుష్పాలు వేసి, ఉడికించిన నూనె రాచుకొంటూ వుంటే.... శిరోజాలు బాగా పెరిగి, నల్లగా నిగనిగలాడుతూ ఉంటాయి.

### శిరోతామర - నివారణ

కొందరికి జుట్టు నల్లగా నిగనిగలాడుతూ వుంటుంది. కాని- తలకి మధ్య మధ్యలో వెంట్రుకలు రాలిపోయి, బొట్టెలు బొట్టెలుగా ఖాళీ వుంటుంది. ఈ ఖాళీ ప్రదేశములో చిన్న చిన్న పొక్కులు వుంటాయి. ఇవి క్రమక్రమముగా తలంతా వ్యాపించే ప్రమాద మున్నది. ఈ తలతామర చికిత్సగా "తాబేలు (Tortoise)" చిప్పను, టెంకాయ పై నుండెడి టెంకను, "జీడిగింజ (Marking-nut)" కాల్చి, మెత్తగా నూటి, అ మసిని ఆముదము (Castor Oil)లో కలిపి, గుండ్రముగా ఖాళీగా ఉండెడి ప్రదేశములో రాత్రులందు రాచి, పగలు దానిని శుభ్రముచేసి, దానికి నిమ్మ తనము, కొబ్బరి నూనె కలిపి, రాచుకొను చుండిన.... కొలదికాల ములో తగ్గిపోతాయి.

### పేనుకొలుకుడు - నివారణ

కొన్ని సూక్ష్మక్రిముల వలన వెంట్రుకలు బొట్టెలు బొట్టెలుగా రాలిపోతాయి. దీనినే "పేను కొలుకుడు" అని అంటుంటారు. చికిత్సగా-"వస (Orris)", వాము, నల్ల జీలకఱ్ఱను మాడ్చి; కొబ్బరి టెంకను కాల్చి, దానిలో కొద్దిగా హారతి కర్పూరము కలిపి, కొబ్బరి నూనెలో మిశ్రితము చేసి-తలపైన పేను కొలుకుడు స్థానములో రాచుకొంటూ వుంటే- అనతికాలములోనే జుట్టు రాలుటతగ్గి పోయి, క్రొత్త వెంట్రుకలు నిగనిగలాడుతూ వస్తాయి.

### శిరోజాలు నల్లగా మాటుకు - చికిత్స

పోషక ఆహార లోపము వలన- శిరోజాలు బలహీనమై, సదున్న పట్టు సడలి, తెల్లబడుతుంటాయి. దీనికి చికిత్సగా- మేక షూత్రములో నీలిఆకులు, గుంటగల్లేరు, జీడిమామిడి, కొద్దిగా "అన్న

భేది (Green Vitriol)" పొడి, అందులో సరిపడునంత ఉక్కు భస్మము వేసి, బాగా మబగించి, సగానికి పైగా ఉడికిన తరువాత-నాలుగో భాగము మిగిలిన దానిని సీసాలో జాగ్రత్త పఱచుకొని, రోజూ రాత్రులందు వాడాలి. దీనితో పాటుగా చింత పులుసు, ఉసిరి, నిమ్మ, "దానిమ్మ (Pomegranate)", నారింజ, ఆకు కూరలు, రాగి పదార్థాలు, పాలు, పెరుగు, నేయి తగినంతగా అసో రములో వినియోగించాలి.

### “బట్టతల (BALD-HEAD)” కొన్ని సూచనలు

(“సైన్స్ అన్ని విధాలా ఎంతో ప్రగతిని సాధించింది కదా!? బట్టతలకు మందు కనిపెట్టలేదా?” అని చాలామంది లెటర్స్ వాస్తుంటారు. వారందరికీ ఈ పుస్తకముఖముగా వివరిస్తున్నాను — రచయిత.)

బట్టతల రావడానికి అనేక కారణాలున్నాయి. ఆయా స్థాయిల ననుసరించి, బట్టతల విధానాలను కొన్ని రకాలు (సుమారు 3)గా విభజించారు శాస్త్రవేత్తలు! బట్టతల రకాలలో ముఖ్యమైనవి:- 1) ఎర్లీమేల్ పేట్రన్ బాల్డ్ నెస్, 2) ఎలపేషియా ఎరేటా, 3) సియా ట్రీషియల్ అనునవి. చాలామందికి- “మెనాక్సిడిల్” అనే మందు పనిచేస్తున్నది. అయితే ఫలితాలు వెంటనే ఆశించరాదు. ఈ మందు చాలాకాలము వాడవలసి వున్నది.

చుండు, ఫంగస్ (తామర) వంటి వ్యాధులతో వెంట్రుకలు ఉడిపోతున్నపుడు, “సెటవేలాన్” అనే లోషన్ ‘స్కిన్ స్పెషలిస్ట్’ చెప్పినట్లుగా వాడితే- ఉపయోగము కన్పించవచ్చును. ఇంతకు ముందు చెప్పిన (వెంట్రుకలు ఉడిపోయినపుడు) ప్రక్రియలను ఆచరించాలి.

పై వాటి వలన ప్రయోజనము చేకూరకపోతే, “ప్లాస్టిక్ సర్జరీ” ఒక్కటే శరణ్యము! ఈ సర్జరీలలో కూడా కొన్ని రకాలు వున్నాయి. అవి: 1) హెయిర్ ట్రాన్స్ ప్లాంటేషన్, 2) ప్లగ్ మెథడ్



3) ప్లాప్ మెథడ్ మొ॥నవి. ఈ చికిత్సలకు హాస్పటల్ నందు వుండవలసిన అవసరము లేకుండా చేస్తారు. (చాలా ఖర్చుతో కూడుకొని వుంటాయి) ఈ సర్జరీలు "లోకల్ అనెస్థీషియా" ఇచ్చి చేస్తారు. హైదరాబాద్, మద్రాస్ వంటి నగరాలలో మాత్రమే ఈ స్పెషలిస్టులు వుంటారు.

## తల చుండు, శోభి - చికిత్సలు

తలను శుభ్రము చేయకపోవడము వలన, వింత తెల్లల వాడకము వలన- ధూళి, ధూమపానాలవల్ల-చర్మపు పొరలు పేలి, పొట్టు పొట్టుగా రాలిపోతుంది. దీనికి చికిత్సగా- పారిజాత గింజల గుజ్జను, నిమ్మరసములో వేసి, రంగరించి, ఆ మిశ్రమములో సీకాయ పొడి కలిపి, కొద్దిగా చింతపులుసు వేసి, నిద్రించేముందుగాగాని, స్నానానికి గంట ముందుగాగాని తలకు పట్టించి, స్నానముచేసినచో తల శోభి, చుండు అంతరించి, తల వెంట్రుకలు బాగా నల్లగా నిగనిగలాడుతుంటాయి. ఇది ఒక్కరోజులో జరిగే పనికాదు. క్రమము తప్పకుండా కొన్ని వారాలపాటు చేస్తూంటాలి.

## తెల్లబడిన వెంట్రుకలకు శాస్త్రీయ చికిత్సలు

1) నీలిచెట్టు ఆకులు (Indigo Leafs) బాగా చూర్ణము చేసి, గోరింటాకు చూర్ణముతో కలిపి, తగినన్ని నీరుపోసి, బాగా మఱి గించి, గుజ్జగాచేసి- ఆ గుజ్జను తెల్ల వెంట్రుకలకు మొదలంటా బాగా పట్టించి, అఱిచి, తల స్నానము చేస్తే.... తెల్లవెంట్రుకలు, నీలి-నలుపు వర్ణము కలిగినవిగా మఱితాయి.

## 2. గోరింటాకుతో చికిత్స : 1 కప్ గోరింటాకును, 1 కప్

నీరుగాని, టీ-కాఫీ డికాఫిన్ లోగాని వేసి, బాగా మఱిగబెట్టి, గుజ్జగా తయారు చేయాలి. ఈ గుజ్జలో 1 గ్రుడ్డు కొట్టి పోసి, 1 చంచా అముదము కూడావేసి, బాగా కలియపెట్టి, వేడిగా వుండగానే, చేతులకు రబ్బరు తొడుగులను వేసుకొని, తల వెంట్రుకలకు బాగా పట్టించి, 1 గంట నుండి 3గంటలవఱకు వుంచాలి. ఆ తదుపరి కడిగిేయాలి. ఈ ప్రక్రియ వలన మీ శరీరతత్వాన్నిబట్టి, మీతెల్లవెంట్రు

నల్లగా నిగనిగలాడుతూ వుండవచ్చు లేదా రాగి రంగుగానూ అవచ్చును.

3) కొండగోగు చెట్టు బెరడు, సజల అమోనియా ద్రావణము, బాగా దిగకాచిన తరువాత, ఆ ద్రవాన్ని తెల్ల వెంట్రుకలకు కించిన, తదుపరి శుభ్రముగా తలస్నానముచేస్తే, అకర్షణీయమైన నోకలర్ కు తెల్ల వెంట్రుకలు మాటతాయి.

4) మెత్తగా చూర్ణము చేసిన టీ ఆకుల పొడిని, "ఎల్ల ధూర చెట్టు (RED OAK TREE)" బెరడుతో కలిపి కషాయముగా వడపోసి, ఆ ద్రవముతో తెల్లబడిన వెంట్రుకలను బాగా పి, అబబెట్టిన తరువాత తలస్నానం చేసినట్లయితే తెల్ల వెంట్రుకల దట్టమైన నలుపు రంగుకు మాటతాయి.

5) గోరింటాకు, "సునాముఖి (Senna)" అకు సమపాళ్ళలో కొని, మెత్తగా రుబ్బి, ప్రతిరోజూ తలకు రాత్రి పడుకొనేందుగా దట్టముగా పట్టించి, ఉదయము పొంపుతో తల నము చేస్తుంటే....తెల్ల వెంట్రుకలు అనతికాలలోమునే నల్లగా బిపోతాయి.

6) ఒక కవ్ వేడి నీటిలో-చంచా ఉసిరిపొడి, అంతే గోరింటాకు, కొద్దిగా టీ ఆకులు, కొంచెము ఉప్పు, ఒక కాయ నుండి వున్న నిమ్మరసము, చంచా పన్నీరు వేసి, 5-6 గంటలసేపు న తరువాత ఆ మిశ్రమాన్ని శిరోజాలకు దట్టముగా పట్టించి, 1 గంటలసేపు వుంచిన తరువాత శుభ్రముగా నులివెచ్చని నీటితో వేస్తూ వుంటే....తెల్ల వెంట్రుకలు నల్లగా మాటతాయి.

సు గం ధ శి రో జ ధూ ప ము

6 భాగాలు "రాక్షసిబొగ్గు (CHARCOAL)" పొడి, 5 భాగాల పరస (MYRRH) చూర్ణం, 1 భాగము "పొటాషియమ్ నై ట్రేట్", భాగము 'సాంబ్రాణి (BENZOIN)' చూర్ణం, 2-3 చుక్కల బెంజ (BERGAMOT) తైలము" 2-3 చుక్కల "చందన (SANDAL-WOOD)" తైలము సేకరించాలి. తరువాత పై

చూర్ణాలన్నీ బాగా కలుపుకొని; దీనిలో నారింజ, చందన తైలాలను కలపాలి. ఈ మిశ్రమములో హిటాషియమ్ నైట్రేట్‌ను కూడా కలిపి, దీనిని ముద్దగా తయారుచేయడానికి తగినంత "బాదాము బంక (Trag acanth)" కలుపవలెను. ఈ మిశ్రమాన్ని బాగా వేడి చేసి, చిన్న చిన్న గుళికలుగా చేసి-అబబెట్టాలి. తలస్నానము చేసిన తరువాత తల వెంట్రుకలకు, పై గుళికను వెలిగించి, తద్వారా వచ్చే ధూపాన్ని బాగా పట్టిస్తే-వెంట్రుకలు అప్లోదకరమైన మంచి సువాసనలను వెదజల్లుతాయి.

## స్వయముగా 'షాంపూ'లు

### తయారుచేయు పద్ధతులు

1. హెర్బ్ షాంపూ : 200 గ్రా॥ల సీకాయ విత్తనాలు, 200 గ్రా॥ల అలిస్కాయ- చల్లని నీటిలో కడిగి, స్టీల్ గిన్నెలో రాత్రంతా నానబెట్టి, ఉదయాన్నే 10-15 నిమిషాలు స్టా మీద ముతగపెట్టాలి. తరువాత ఆ కాయలను చిదిపి, గింజలను తీసివేయాలి. తదుపరి మిగిలిన ఆ పదార్థాన్ని బాగా కలపాలి. దానిని షాంపూగా వాడుతుంటే.... వెంట్రుకలు పట్టువలె, మృదువుగా నుండి నిగనిగలాడుతూ వుంటాయి.

2. టానిక్ షాంపూ : సీకాయ, ఉసిరికాయ కలిపి పావు కేజీ తీసికొని, 1 లీటర్ నీటిలో 24 గంటల సేపు నానవేసిన తరువాత-బాగా ముతగపెట్టి, తరువాత బాగా చల్లార్చాలి. తదుపరి వడపోసి, షాంపూగా వినియోగిస్తే.... వెంట్రుకలు బాగా ఏపుగా పెరిగి, అందముగావుంటాయి.

3. రమ్ షాంపూ : 2 గ్రుడ్ల లోని పచ్చసొన, 2 కవలు "ఫ్లాక్స్ సీడ్ లేక లిన్ సీడ్" (Flax seed or Linseed) ఎల్లగి సెవిత్తులు" యొక్క మూనె, 2 కవల "బెల్లపు సారాయి (RUM) తో" కలిపి, ద్రవము తల వెంట్రుకలపై పోసి, 1 గంట సేపు నానబెట్టి, నులి పై నీటితో అనుచితము స్నానముచేస్తూ ఉంటే.... చుండు నివారణగా పనిచేస్తుంది.

4. పనామా చెక్కతో షాంపూ : 2 లీటర్ల నీటిలో 50 గ్రామ్ల పనామా చెక్కను బాగా మురిగిపెట్టాలి. 1 గంటసేపు మురిగిన తరువాత ఆ ద్రవాన్ని వడపోసి; షాంపూగా ఉపయోగిస్తే, జిడ్డుగా వున్న తల వెంట్రుకలు చక్కగా, పొడి పొడిగా వుంటాయి.

5. ఎగ్ షాంపూ : 1 గ్లాస్ వేడినీటిలో 2 గ్రుడ్ల పచ్చసొనను వేసి, బాగా కలియబెట్టి, వడపోసిన- ఆ షాంపూతో తలను, తల వెంట్రుకలను 1 గంటసేపు నానబెట్టి, తదుపరి నులివెచ్చని నీటితో, తలస్నానము చేయవచ్చును.

## 1. ముఖ సౌందర్యానికి -

### శాస్త్రీయ మార్గాలు

#### ముఖ సౌందర్యము - ఆరోగ్యము

1) పసుపు, సెనగపిండి ఒక్కో చంచా చొప్పున తీసుకొని, కొన్ని చుక్కల పన్నీరు దానిలో వేసి, కాస్త నీరుపోసి, ముద్దగా చేసి-కను తెప్పలు మినహా మిగిలిన ముఖమంతా రాసుకోవాలి. కొద్దినిమిషాలు ఆరుబయట గాలి తగిలేలా నిల్చొని ముఖము కడుక్కోవాలి. ఇలా చేస్తుంటే- ముఖము అకర్షణీయముగా, కాంతివంతమైన అందాన్ని చిందుకూ వుంటుంది.

2) తినే ఆహారములో- గోధుమపిండితో చేసిన పదార్థాలు, చిక్కుడు, పుట్టగొడుగు, కాయధాన్యాలు, చేపలు, చికెన్, గ్రుడ్లు, బటానీలు ఎక్కువగా తీసికొంటూ వుంటే- ముఖముపై మచ్చలూ, మొటిమలూ పోగొట్టి అందాన్నిస్తుంది.

3) శీతాకాలములో రాత్రి పరుండేముందు పెదవులకు నెయ్యి రాచుకొంటూ వుంటే ... శీతాకాల బాధలనుండి పెదవులు రక్షించబడతాయి.

4) పెదవులు అందముగా వుండాలనుకొని- లిప్స్టిక్స్, రంగులు ఉపయోగిస్తూ వుంటే.... అనేక అనర్థాలు కలుగుతాయి. కాబట్టి పెదవులెట్టుగా ఉండాలనుకొనేవారికి; తాంబూల సేవనమొత్తేనా ఉపయోగిస్తుంది.

5) రాత్రిపూట-1 చంచా గనగసాలు, 4 సీమబాదముపప్పులలో నీరుపోసి పెట్టాలి. ఉదయము- వీటిలో 3 చంచాల పాలు పోసి, మెత్తగా రుబ్బాలి. ఈ మిశ్రమములో 2 చుక్కల నిమ్మరసము, 3 చుక్కల గులాబ్ జెల్లీ కూడా వేసి, బాగా మిశ్రమము చేయాలి. దీనిని ముఖానికి పట్టించి, గంటసేపాగిన తరువాత "పెసర (Green-gram)" పిండితో నలుగుపెట్టి, శుభ్రముగా కడగాలి. ఈ ప్రక్రియతో ముఖ చర్మము-మృదువుగా, కాంతివంతముగా మాటుడమేగాక-కనుల క్రింద ఏర్పడే నల్లని వలయాలు కూడా నివారించబడతాయి.

6) గ్లాస్ నీటిలో "హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్" 10 బొట్లువేసి- ఈ నీటితో ముఖము కడుగుతూ వుంటే- ముఖముపై జిడ్డు పోయి, సౌందర్యవంతమౌతుంది.

7) "దోసకాయ (Cucumber)"ను చర్మముతీసి, ముక్కలుగా కోయాలి. ముక్కల నుండి గింజలను తీసివేసి, మెత్తగా ఉడికించాలి. ఈ ముక్కలను గుడ్డలోవేసి, రసము పిండాలి. ఈ రసములో 6వ వంతు పన్నీరు, 4 వ వంతు విస్కీ (whiskey) కలిపి, బాగా మిశ్రమము చేసికొని, సీసాలోపోసి, భద్రపఱచుకోవాలి. ప్రతిరోజూ ఈ మిశ్రమముతో ముఖము రుద్దుకొని, నీటితో శుభ్రము చేసికొంటూవుంటే.... ముఖచర్మము కాంతివంతముగా- నిగనిగలాడుతూ వుంటుంది. జిడ్డు చర్మము వారికి మంచి ఔషధముగా పనిచేస్తుంది.

8) దోసకాయరసము, సెనగపిండి కలిపి ముఖానికి (కళ్ళకు, పెదాలకు తగలకుండా) రాచుకొని, గంట తరువాత చన్నీళ్ళతో కడిగితే.... ముఖానికి కొత్త మెలుపు, నునుపు వస్తుంది.

9) రోజ్ వాటర్ లో "గంధపుచెక్క" (Sandal wood)ని

అటగదీసి, ఆ గంధము ముఖమునిండా (కళ్ళకి, పెదాలకు తగలకుండా) రాచుకొంటే.... సౌకుమార్యము, లావణ్యము వస్తుంది.

10) గుంటపడ్డ చెక్కిళ్ళు అందముగా మాత్రాలంటే, ఓ తువ్వలుని చన్నీటితో తడిసి, ఆ తడి అటకుండా, సొట్టబడ్డ భాగముపై గుండ్రముగా, కొంచెము ఎక్కువ ఒత్తిడితో రుద్దాలి. ఇలా రుద్దుతున్నప్పుడు చర్మానికి అడుగున ఉన్న కండరాలకి ఒత్తిడి తగలాలి. అప్పుడు బుగ్గలు మంచిపటుత్వముతో నిగనిగలాడుతాయి.

11) చెక్కిళ్ళపై మొలిచే "మొటిమ (Pimple)"ల్ని గోళ్ళతో చితపకూడదు. సెనగపిండి, పెరుగు కలిపి - ఆ మొటిమలకి రోజూ రాచుకొంటే.... అవి పోతాయి.

12) మొటిమలున్నవాళ్లు టీ, కాఫీల వాడకాన్ని తగ్గించాలి. కోకో, పాలు, బోర్నవిటా లాంటివి త్రాగవచ్చు. ఎక్కువగా పళ్ళు, కూరగాయలు తినాలి.

13) ప్రతి సాయంత్రము ఆవిరి స్నానము చేయడము మంచిది. వాటివల్ల చెక్కిళ్ళు "అద్దాల చెక్కిళ్ళు"లాగే అందాన్ని సంతరించుకొంటాయి.

14) మొటిమలు పోవాలంటే 'ముల్తానామట్టి'లో సగానికి సగము సెనగపిండి కలిపి, రోజూప్రాద్ధుటే ఒకస్పూన్ పచ్చిపాలలో - ఈ పౌడర్ అరస్పూన్ వేసి, కలిపి-ముఖానికి రాచుకొని, ఆరిన తరువాత 'మసాజ్' చేయండి. తేడా మీకే తెలుస్తుంది.

15) 'వీట్ రూట్' రసాన్ని మొహానికి రాచి, అతిన తరువాత మొహము కడగండి. ఇలా కొన్ని రోజులు చేస్తే-ముఖానికి కాంతివంతమైన సౌందర్యము లభిస్తుంది.

16) దోసరసాన్ని మొహానికి పులిమి- ఓ పది నిమిషాల తరువాత 'మసాజ్' చేయండి! ఇలాచేస్తూవుంటే....నల్లమచ్చలుపోతాయి.

17) రెండు వారాల కొకసారి మొహానికి నిమ్మకాయ రసము రాచి, వేడినీళ్ళతో కాపడము పెట్టుకొంటే, ముఖము ఎంతో మృదు

వుగా వుంటుంది. నిమ్మకాయను రెండు భాగాలుగా కోసి, ఒకభాగము ఒకసారి, రెండో భాగము ఇంకోసారి రసాన్ని పిండి, ముఖమంతా పట్టేటట్లు వ్రాయాలి. అలా రాచి, 15 నిమిషాలు ఉంచి, తరువాత ముఖాన్ని కడగండి. నిమ్మరసము 'మండుతుంద'ని.... వెంటనే కడిగేయకండి! మీరు ఓపికతో 10 నిమిషాలు వున్నాచాలు- మీ ముఖానికి మృదుత్వము, కొత్త కాంతి వస్తాయి.

18) కస్తూరి, పసుపు సమపాళ్ళుగా కలిపి, ముఖమునకు రాచి, కొద్దిసేపుంచి, చస్తీ టీతో కడుగుతూ వుంటే.... ముఖము మృదువుగా మారును.

19) పాలు, నిమ్మరసము సమపాళ్ళుగా తీసికొని-బాగాకలిపి, ఈ మిశ్రమాన్ని రాత్రి పరుండేముందు శోభి, మంగులాంటి మచ్చల మీద మర్దన గావించి-ఉదయాన్నే శుభ్రము చేస్తూ వుంటే.... మచ్చలు హరించుకుపోగలవు.

20) మీ బుగ్గలు లొట్టలుగా వున్నాయని నిరాశ చెందకండి. మీరు రోజుకు 5, 6 సార్లు నోటితో గాలిని నింపుతూ- వదులుతూ అలా 5-6 రోజులు చేస్తే.... బుగ్గలు అందముగా మాఅతాయి.

21) మీరు ఏదైనా క్రీమ్ వాడినప్పుడు అది ముందు శరీరముపై వేసుకొని చూడాలి. మండుతుందో లేక చల్లగా వుంటుందో చూసి వాడాలి. మండుతున్న క్రీమ్ మీ శరీరానికి పడదని తెలుసుకొని; దానిని వాడటము మానేయాలి.

22) గడ్డము కింద వున్న కండని బిగపట్టి, కంఠముమీద చేతినుంచి, చర్మాన్ని కిందకి లాగి, ఆ కండని మెల్లగా అటూ-ఇటూ రుద్దితే... కండబట్టిన గడ్డము అందముగా వుంటుంది.

24) కొన్ని నెలలపాటు ప్రతి రాత్రి గడ్డము కింది కండను చమురుతో రుద్ది, గుడ్డతో చెవులమీదుగా కట్టుకడితే.... కండ తగ్గుతుంది. ఈ కట్టుని రక్తస్రావము అగిపోయేలా గట్టిగా కట్టకూడదు.

24) తలను వీలయినంత వెనక్కి-ముందుకి నెమ్మదిగా ఆడించు. తల ముందుకు వచ్చేటప్పుడు నోరుబాగాతెరిచి, గడ్డముకింద

కండరాల్ని విగపట్టాలి. తలపైకి వెళ్ళేటప్పుడు కండరాల్ని బాగా సాగదీయాలి. భుజాల మీదకి పోయేలా తలను వీలయినంత వటుకా త్రిప్పుతుండాలి. ఈ మూడో పరిశ్రమ వలన కూడా అతివలకి అందమైన గడ్డము వచ్చి, ముఖానికి మరింత అందాన్నిస్తుంది.

25) "అవిసి(Agati Grandiflora Sesbania or Flax)" పూలను గేదెపాలతో కలిపి, నూటి, తదుపరి కొద్దిగా వెన్న కలిపి, ఈ మిశ్రమాన్ని- ముఖానికి పట్టిస్తూ వుంటే- ముఖ సౌందర్యము ఇనుమడిస్తుంది.

### మొటిమలు - శాస్త్రీయ చికిత్సలు

1) మొటిమలు ఉన్నవారు-పుడీనాకులు తెచ్చి, బాగానూటి, రసము తీసి, ఆ రసాన్ని ముఖానికి రాత్రి పడుకొనే ముందు పట్టించి, ఉదయము శుభ్రముగా కడుగుతూ వుంటే ...అనతికాలము లోనే మొటిమలు తగ్గిపోయి- ముఖము దివ్యవర్చస్సుతో వెలిగి పోతుంది.

2) మొటిమలు విరివిగా కలవారు-"రామములగ(Tomato)" పండ్లను మెత్తగా పిసికి, రసము తీసి, వడపోసి, ఆ రసాన్ని మొటిమలున్నచోట దట్టముగా పట్టించి, 1-2 గంటలుంచి, తదుపరి నులివెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రపఱుస్తూ వుంటే- అతి త్వరితముగా మొటిమలు సమసిపోయి- ముఖము చక్కగా తయారౌతుంది.

3) బాగా ముటిగే నీటిలో-టీ స్పూన్- గ్లిసరిన్ వేసి, దానిలో ఒక నిమృకాయలోని రసము పిండి- అరగంట ఆఱనిచ్చి, తదుపరి ఆ మిశ్రమాన్ని మొటిమలున్నచోట రాచి, కొంచెము సేపుచి, కడిగివేయాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ చేస్తుంటే.... శీఘ్రముగా మొటిమలు మటుమాయమై పోతాయి.

4) వెల్లులిపాయలనుండి రసము తీసి- వడపోసి, ఆ రసాన్ని ప్రతిరోజూ ముఖమునకు రాచుకొంటూ వుంటే....మొటిమలు, వాటి తాలూకు మచ్చలతో సహా అంతమైపోయి, ముఖము అమిత వర్చస్సుతో వుంటుంది.



5) సెనగపిండి, పెరుగు సమపాళ్ళలో కలిపి మొటిమలున్న చోట దట్టముగా రాచి, 15-20 ని॥లు వుంచి, కడిగివేయాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ చేస్తూ వుంటే- అనతి కాలములోనే మొటిమలు అంతరిస్తాయి.

6) లొద్దుగ చెక్క, ధనియాలలో నీరు కలిపి, మెత్తగా నూటే- ముఖమునకు రాచుకొంటే.... మొటిమలు తగ్గిపోతాయి.

7) 'లొద్దుగ చెట్టు (Symlocos racemosa)' చెక్క, తెల్లవాలు, వస, సైంధవ లవణము- నీటితో కలిపి, నూటి, వ్రాస్తుంటే.... మొటిమలు నివారిస్తాయి.

8) లొద్దుగ పువ్వు, కొత్తిమీర, వసలను చూర్ణము చేసి, ముఖమునకు మర్దనగావిస్తూ వుంటే.... మొటిమలు సమసిపోతాయి.

9) జాజికాయ (Nutmeg), చందనము, మిరియాలు (Black-pepper) మెత్తగా పొడిగొట్టి- మొటిమలకు మర్దన గావిస్తూ వుంటే- మొటిమలు నశిస్తాయి.

### జిడ్డుగా వుండే ముఖానికి-చికిత్స

కొండటికి-ఎంత సబ్బు రుద్దినా, ఎన్నిసార్లు కడిగినా ముఖము జిడ్డు కారణము తగ్గదు. దీనికి ముఖ్య కారణము విటమిన్- B<sub>12</sub>, విటమిన్-A, ప్రొటీన్స్ శరీరములో తగ్గడమే!

చికిత్స : 1) B<sub>12</sub>, A, ప్రొటీన్స్ ఎక్కువగా వుండే ఆకు కూరలు, కాయగూరలు, పండ్లు సమృద్ధిగా తీసికోవాలి. ఉప్పు, పంచదార బాగా తగ్గించాలి. మాంసాహారము మానివేయాలి. 2) స్నానము చేయడానికి ముందుగా అరస్పూన్ నిమ్మరసము, అంతే దోసరసము రోజ్ వాటర్ లో కలిపి, ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖమునకు వట్టిచి, గంట సేపు అటనిచ్చి, ఆ తదుపరి స్నానము చేయాలి. ఈ విధముగా వారానికి రెండుసార్లు మాత్రమే చేయాలి. 3) 15 రోజులకొకసారి ముఖమునకు అవరిపట్టి "ఫేస్ ప్యాక్" చేసుకోవాలి. (ఈ 'ఫేస్ ప్యాక్' చేయడానికి ఉపయోగించవలసిన 'క్రీమ్'ను తయారు చేయు పద్ధతులు: ఒక స్పూన్ బంకమను, ,

ఒక స్పూన్ పాలు, నాలుగు చుక్కలు రోజ్ వాటర్, అరచెక్క నిమ్మ రసము- ఒక 'సాసర్'లో వేసి, 'షేప్' లాగా తయారుచేయాలి).

## ముఖ సౌందర్యము- ఫౌండేషన్

ముఖమునకు మేకప్ (Make-up) చేసుకొనేముందు ఫౌండేషన్ (Foundation) వాడటము అనవాయితీ! ఇది శరీర తత్త్వాన్ని బట్టి, రంగును బట్టి ఉపయోగించాలి. చర్మము జిడ్డు కారుతూవుండేవారు- లిక్విడ్ "ఫౌండేషన్" వాడాలి. చర్మము పొడిగా వుండేవారు- "క్రీమ్ ఫౌండేషన్" ఉపయోగించాలి. సాధారణముగా వుండే చర్మము వారు- "లైట్ లిక్విడ్ ఫౌండేషన్" ఉపయుక్తముగా వుంటుంది. అంతేగాక మీ శారీరక వర్ణానికి దగ్గరగా వున్న వాటినే ఉపయోగించాలి.

జిడ్డు ముఖము : మేకప్ కు ముందుగా టొమేటో లేక దోస రసము ముఖానికి రాచుకొని, 10 నిమిషములు అగి, నీళ్ళతో శుభ్రముగా కడుక్కోవాలి. ఆ తదుపరి ఫౌండేషన్ వేసుకోవాలి.

ఫౌండేషన్ వేయు పద్ధతి : ఫౌండేషన్ చాలా మంది అటచేతులతో వేసుకొంటూ వుంటారు. కానీ- ఈ పద్ధతి సరికాదు. వ్రేళ్ళతో మాత్రమే వేసుకోవాలి. "నుదురు (Fore-head)", చెవులు, "బుగ్గలు (Cheeks)", ముక్కు, "గడ్డం (Chin)", మెడ- ఈ క్రమములో ఫౌండేషన్ వేసి, ఆ తదుపరి కనుతెప్ప (Eye-lid)ల పైన, పెదవులపైన బహుసున్నితముగా రాయాలి. రాసేటపుడు క్రింద నుండి పైకి రాయాలి. దీనివలన చర్మము ముడుతలు పడే అవకాశము వుండదు.

## ముఖ సౌందర్యము- ప్యాకింగ్

ప్యాకింగ్ క్రిమ్స్ ఇప్పుడు మార్కెట్ లో వివిధ కంపెనీలవి లభిస్తున్నాయి. చర్మము- స్వభావాన్ని బట్టి, రంగును బట్టి 'క్రీమ్'ను ఎంచుకోవాలి. ప్యాకింగ్ వలన ముఖ వర్చస్సు పెరుగుతుంది.

ప్యాకింగ్ వేసే పద్ధతి: 1) ప్యాక్ వేసుకొనే ముందుగా- "క్లీనింగ్ క్రిమ్"తో-ముఖాన్ని, మెడని మృదువుగా 'మసాజ్' చేసుకో

వాలి. 2) ఆ తదుపరి కొద్దిసేపు “అవిరి” పట్టాలి. 3) ఆ పైన మెత్తటి టవల్ తో-ముఖాన్ని తుడవాలి. ఇప్పుడు ప్యాకింగ్ క్రీమ్ వ్రాయాలి. (వీటన్నిటి కంటే-ముందుగా తల వెంట్రుకలు ముఖము మీద పడకుండా గుడ్డతో కట్టాలి.) క్రీమ్ వ్రాసుకొన్న 20 ని॥ల వఱకు ఎవరితో మాట్లాడకూడదు. 4) కన్నుల చుట్టూ ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ ప్యాక్ ‘అప్లై’ చేయరాదు. 5) 15 రోజుల కొకసారి ఈ విధముగా ప్యాకింగ్ చేసుకొంటే చాలును.

### ముఖముపై వెంట్రుకలు- నివారణ మార్గాలు

1) అధిక ఖర్చైనా “ఎలక్ట్రానిక్ పద్ధతి” ఒక్కటే సరైనది. 2) ఖర్చు భరించలేనివారు స్కిన్ స్పెషలిస్ట్ పర్యవేక్షణలో- “వాక్స్” పద్ధతిని అమలుచేయవచ్చును. 3) ముఖానికి ప్రతిరోజూ సూనెవ్రాసి, (సున్నిపిండితో) నలుగుపెట్టి, స్నానము చేస్తున్నా.... మంచి ఫలితాలు కలుగుతాయి.

4) క్రిమింగ్ : “హెయిర్ రిమూవర్” పేరుతో అనేక రకాలు లభిస్తున్నాయి. వీటిని కాళ్ళు-చేతులు, బొహు మూలలు, మర్మావయవాల వద్ద వున్న రోమాలను తొలగించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇవి పొరపాటున కూడా కంటి వద్ద, పెదాలవద్ద తగలకూడదు. అసలు ముఖానికి వాడక పోవడమే మంచిది. ఉపయోగించే ముందు మీ చర్మానికి సరిపోతుందో? లేదో?? చూడాలి.

5) ట్వీజింగ్ : కనుబొమ్మలు, గడ్డముమీది 2,3 వెంట్రుకలు సరిచేయుటకు ఉపయోగిస్తారు.

6) వాక్సింగ్ : “కోల్డ్ వాక్స్” పేరుతో మార్కెట్ లో లభ్యమౌతుంది. 4వ విధానములో వలెనే వాడటము సరైన పద్ధతి!

7) ప్లీచింగ్ : ముఖము, మోచేతులు వద్దనున్న రోమాలను మన శరీర ఛాయతో కలిసిపోయేటట్లు చేసుకొనే పద్ధతి. (ఇవన్నీ 2,3

సార్లు బ్యూటీ పార్లర్స్ లో చేయించుకొని, తదుపరి స్వయముగా చేసుకోవచ్చును.

## ముఖముపై మంగు, శోభి, ఇతర మచ్చలు-నివారణ

1) ముఖముమీద నల్లగా మంగు మచ్చలున్నప్పుడు చికిత్సగా- చింతపండు గుజ్జులో దొండాకు బూడిద, చింత బెరడు కలిపిన మిశ్రమాన్ని రోజూ రాత్రులందు త్రాగుచూ, ముఖానికి శ్రీ గంధము, నిమ్మరసము, బాదము చమురు వ్రాస్తూ వుంటే....మంగు మచ్చలేగాక, మొటిమలు కూడా నివారిస్తాయి.

2) కొందరికి ఎండలో తిరిగినా లేదా ఎక్కువగా వేడి తగిలినా (ముఖ) చర్మము నల్లగా మాటుతుంది. కొందరికి మంగు మచ్చలులాగా రావచ్చును. ఈ విధముగా రావడానికి ముఖ్య కారణము చర్మములో "మెలనిన్" అధికముగా వుండటమే! ఈ మచ్చలకు "మెలా లైట్" ఆయింట్ మెంట్ అనే మందు ప్రస్తుతము లభిస్తున్నది.

3) కొంతమందికి ముఖముమీద గుల్లలు వస్తాయి. వీటిని గిల్లకూడదు. గోరువెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని కడిగి, మెత్తటి టవల్ తో తుడుచుకొని, పైన చెప్పిన "మెలా లైట్" ఆయింట్ మెంట్ ని వ్రాయాలి. ఈవిధముగా తగ్గనివారు 'స్కిన్ స్పెషలిస్ట్' ని కలవరేడి!

4) ముఖముమీద కొంతమందికి పులిపిర్లు రావడము స్థానిక రణమే! కానీ మనవారు వీటిని బ్లేడ్ తో కోయడము, సాంబ్రాణ్ణి కట్టి లతో కౌల్చడము, గుజ్జుపు వెంట్రుకలతో కట్టడము లాటి పనులు చేస్తూ వుంటారు. ఈ విధానాలు అనేక సమస్యలను తెచ్చి పెడతాయి. కాబట్టి పులిపిర్లు వున్నచోట "కోడ్ వాట్" లోషన్ వ్రాసే సరిపోతుంది. తిరిగి తిరిగి వస్తుంటే "ఫ్రీజింగ్ మెథడ్" వైద్య పవేక్షణలో అమలు చేయాలి.

5) కొండటికి శోభి మచ్చలు "మలేజియా పర్ఫర్" అనే "ఫంగస్" వలన వస్తాయి. వీటికి "వైట్ ఫీల్డ్" అయింట్ మెంట్ లేక "టాప్ నే పేటెట్" గానీ వ్రాయవచ్చును.

6) శోభి మచ్చలకు ప్రతిరోజూ తులసి అకురసాన్ని వ్రాసిన మంచి ఫలితాలు సిద్ధిస్తాయి.

7) "నువ్వుల (Gingily Seeds)" నూనెను 4 రోజుల కొక సారి శోభి మచ్చల మీద మర్దన గావించి, ఏదైనా "మెడికేటెడ్ సోప్"తో స్నానము చేయాలి. వైద్యసలహాల ననుసరిస్తూ విటమిన్ A, విటమిన్-D మందులను వాడాలి.

8) రక్తము చెడిపోవడము వలన, క్రొవ్వు పదార్థాలు అధిక మవడము వలన, ఋతుక్రమము సరిగా లేనివారికి ముఖము మీద ముక్కుమీద- తెల్లగా, నల్లగా (మంగు మచ్చలు వస్తాయి. చికిత్సగా పుల్లని మజ్జిగలో పసుపు యొక్క పూలను గానీ, పచ్చిపసుపు కొమ్ములను గానీ కలిపి, ఆ మిశ్రమాన్ని మచ్చలు తగ్గేవఱకు రాచు కొంటూ వుండాలి.

9) ముఖముమీద లేక శరీరముపై ఏవిధమైన మచ్చలున్నా సరే-చికిత్సగా మంచి "పసుపు(Turmeric)", "బావంచాలు", "రేల ఆకు (Purging cassia leaf)", 'నేరేడు (Jambul)" గింజలు మేక మూత్రము సమాన పాళ్ళుగా తీసికొని-మెత్తగా నూటి, రసము తీసి; మోదుగ పూలతో తయారుచేసిన కషాయములో కలిపి, పలచగా లేపనము చేయాలి. ఈ లేపనాన్ని రాత్రి పరుండే ముందుగా మచ్చలు, పొడలకు మర్దనగావిస్తూ వుంటే....అనతికాలములోనే అరి నివారిస్తాయి.

(ఎండలో తిరిగేవారు "స్కిన్ స్పెషలిస్ట్" పర్యవేక్షణలో ముఖానికి "పెరామినాల్" ఉపయోగిస్తుంటే సత్ఫలితాలు కనిపిస్తాయి

### అధర (పెదవి) సౌందర్యము

ముఖము-అరవిందములా అందముగా వుండటానికి పెదాల అందముగా, ఆరోగ్యముగా వుండటము అత్యవసరము!

అధరాల అందము కొరకు కృత్రిమమైన రంగులను (లిప్స్టిక్స్) పూయడము ఈ రోజు సర్వసాధారణమైపోయింది. ఈ విధముగా 'లిప్స్టిక్స్' వాడేవారు- విధిగా కొన్ని జాగ్రత్తలను తీసుకోవాలి. కొంతమందికి- "లిప్స్టిక్స్" తయారీలో ఉపయోగించే "కెమికల్స్" సరిపడక "ఎలర్జీ" రావచ్చును. ఇటువంటి పరిస్థితులలో వైద్య సలహాల ననుసరించి 'బ్రాండ్' మార్చడమో, అసలు పెదాలకు రంగువేయడము మానివేయడమో చేయవలసి వుంటుంది. ఈ విధమైన జాగ్రత్తలను పాటించకపోతే-అధరాలకు సహజముగా వుండే సౌందర్యమును కూడా కోల్పోయే ప్రమాదమున్నది. వాస్తవానికి లిప్స్టిక్స్ అగులు వాడకపోతేనే మంచిది. వాడినా ప్రతిరోజు వాడకుండా ఏదో-పండగకో, పబ్బానికో ఉపయోగిస్తే కొంతవఱకు సరిపెట్టుకోవచ్చును.

అధర సౌందర్య రక్షణకు కొన్ని మార్గాలు

1) పెదాలకు లిప్స్టిక్స్ వాడే వారుగానీ, వాడని వారు గానీ స్నానానంతరము ప్రతిరోజు శుద్ధి చేసిన "గ్లినరిన్" వాడాలి.

2) ప్రతిరోజు రాత్రి పండుకొనే ముందు- పాలమీది మీగడలో ఒక చుక్క "రోజ్ వాటర్" కలిపి-పెదాలకు బాగా పట్టించుట చాలా మంచిది.

3) పాల మీది మీగడలో కొంచెము సెనగపిండి, రెండు చుక్కలు నిమ్మరసము వేసి, బాగా రంగరించాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని పెదాలకు దట్టముగా పట్టించాలి. ఈ పట్టించిన మిశ్రమము బాగా ఆటి, ఎండిపోయేవఱకు ఆగాలి. ఆ తదుపరి చన్నీటితో గానీ, నులి వెచ్చని నీటితో గానీ శుభ్రముగా కడగాలి. ఈ ప్రక్రియ వలన అధర సౌందర్యము వెల్లివిరియుటయేగాక; పెదవులు-మృదువుగాను, కాంతివంతముగాను వుంటాయి. ప్రతిరోజు "లిప్స్టిక్స్" వాడేవారు కూడా వారానికి రెండురోజులు- అది వాడటము ఆపి, పై ప్రక్రియ నాచరించిన ఎడల కొంతవఱకు 'రక్షణ' ఏర్పడగలదు.

వాచి, తెల్లబడిన పెదాలు - చికిత్స

వాచి తెల్లబడిన పెదాలకు చికిత్సగా "తంగేడు = (Cassia Auriculata)" పూత, "మాచికాయ = (Oak or Gallnut)" కలిపి, మెత్తగా నూటి, దానిని పెనముపై మాడ్చి, దానిలో నువ్వులనూనె వేసి, పెదాలకు రాచుకొనుచుండిన- కొన్నాళ్ళకు ఈ వ్యాధి తగ్గి పోతుంది. కడుపులోనికి చింతపూవు, నీరు, "గొబ్బియాకు = (Asteracantha Longifolia Leaf)", జాజికాయ, వేపచిగురు, కరక్కాయ (Gallnut) పొడి, గానుక (Beech) చెక్క, ముసాంబ్రము (Aloes), గుంటగల్లేరు రసము వేసి, మాత్రలుగా చేసికొని, నేరేడుచెక్క కషాయంతో రెండు మాత్రలు నిద్రించేముందు వేసికొని, తమలపాకులో "జాజిపూవు = (Jasmine)", "కుంకుమపూవు = (Crocus)", పచ్చ కర్పూరము = (Camphor)" తో తాంబూలము వేసుకొని, నోటి నిండుగా రసము నింపుకొని, నాలుకతో పెదాలకు తగిలిస్తూ, మ్రింగుతూ ఉండాలి.

## నేత్ర సౌందర్యము

గౌరవ కీళ్ళకు సంబంధించి స్వంత వైద్యము అంతగామేలు చేయక మోడంట్టావిగ్నాకొన్ని పరిస్థితులలో ప్రమాదాన్ని కొని తెచ్చి పెట్ట వచ్చును. కాబట్టి ప్రతివారూ నేత్ర వ్యాధులు వచ్చినపుడు- అశ్రద్ధ చేయక విధిగా నేత్ర వైద్యుల "చక్రక్ష్మాత్రజ్ఞుడు = (Optician)" ని సంప్రదించాలి.

నేత్ర సంబంధమైనన్నివిధమైన సందేహాలు లేనపుడు తాత్కాలిక చికిత్స ఉపశమనము సాధ్యమవుతుంది. నేత్రాలోగ్యానికివచ్చి చికిత్స- చికిత్స కూర్చుంటే, కాయగూరలు, కాయబీజాలు- విటమిన్-A ఎక్కువగా ఉన్న అహార పదార్థాలను విరివిగా తీసుకోవడమే "నేని చెప్పినట్లు" చేయడం. నేత్రాలలో అతిసూక్ష్మ గ్రాహకాలు ఉండటం వల్ల చదువు, ఏక దృష్టితో చూచుట వంటివి చేయడం వల్ల నేత్రాలు అలసిపోతాయి (Lired Eyes) జీవం, కనుగ్రాహకాలు గుతున్నట్లుగా

వుంటాయి. ఈ పరిస్థితిలో చల్లని (ఐస్) నీటితో ముఖాన్ని కడుక్కుంటే.... ఉపయోగకరముగా వుంటుంది. తదుపరి ఐస్ వాటర్ లో దూదిని ముంచి, ఆ దూదిని కనురెప్పలపై పెట్టుకొని, తలక్రింద మూమూలు కంటే- ఎత్తుగా దిండు వేసుకొని, 15 ని॥లు ఏ ఆలోచనా లేకుండా పరుండాలి. ఆ తరువాత దూదిని తీసి వేయాలి. ఈ ప్రక్రియ వలన నేత్రాల అలసట నివారిస్తుంది.

### కంటి క్రింద చారలు-చికిత్స

కన్నులు, బుగ్గలు, ముక్కు, పెదవులు మొ॥గు వాటి క్రింది చర్మము అతి సున్నితముగా వుంటుంది. ఈ చర్మము క్రింద “సబ్ క్యుటేనియస్ ఫ్యాట్” అనే పదార్థము వుంటుంది. విపరీతమైన అలసట కలిగించే పనిలోవున్నవారికి, హాస్టికాహారము లోపించినవారికి, రక్త క్షీణత కలవారికి- పైన చెప్పిన క్రొవ్వు పదార్థము తరిగిపోయి, చర్మము కాస్త లోపలకు పోతుంది. అయితే ముఖముతా ఈ విధముగా వున్నను, కంటి క్రింద చర్మము మతీ సున్నితముగా వుండటము వలన- అక్కడ ఈ లక్షణము స్పష్టముగా కనిపిస్తుంది. అసలు కారణాన్ని నిర్మూలించకుండా-పై పూతగా ఎన్ని ‘క్రీమ్’లు వ్రాసినా ఫలితము కనిపించదు.

చికిత్స : 1) ఆహారములో విటమిన్-A,B,C వున్న పదార్థాలను పుష్కలముగా తీసుకోవాలి! 2) అలసట కలిగినపుడు తగినంత విశ్రాంతిని తీసుకోవాలి! 3) టీ-డికాషన్ లో దూదిని ముంచి, రెండు నేత్రాలపై వుంచాలి! లేదా 4) “ఆల్మండ ఆయిల్” ఒక చంచాలో.... అరచంచా నిమ్మరసము కలిపి, మిశ్రితము చేయాలి. ఈ మిశ్రిమాన్ని ప్రతిరోజూ రాత్రి పరుండే ముందు కళ్ళ క్రింద వ్రాసుకోవాలి! 5) మంచి నిద్ర కూడా అవసరమే! ఆసనాలు, వ్యాయామము క్రమపద్ధతిలో చేస్తుంటే సుఖమై పడుతుంది 6) ప్రతిరోజూ ఉదయము నిద్రలేపగానే ముఖములో ఆసనము, నిమ్మరసము సమస్తాస్థితో కలిపి క్రింద చర్మముపై వ్రాసుకోవాలి! ఇది



ఆగి, చన్నీటితో శుభ్రము చేస్తూవుంటే....మంచి ఫలితాలు కలుగుతాయి. 7) బంగాళాదుంపలను నన్నని ముక్కలుగాతరిగి; పలుచని గుడ్డలో ఈ ముక్కలను చుట్టి- కంటి చర్మము క్రింద పెట్టుకొని నిద్రించిన మంచిదే! 8) పై విధానాల వలన ఫలితము కనుపించనపుడు "క్రాస్ ఫీట్", "విటమిన్-E" ఆయిల్ రాచుకోవచ్చును.

### కన్నుల క్రింద 'సంచులు' - చికిత్స

విపరీత మద్యపానము చేయువారికి, నిద్రలేమితో బాధపడు వారికి. వయసు మీద బడిన వారికి నేత్రాల క్రింద చర్మము ముడుతలు పడి, సంచులుగా ఏర్పడటము సహజమే! ఇవి రాకుండా ముందు జాగ్రత్త చర్యగా- ఆసనాలు వేయడము, పోషకాహారము (విటమిన్స్, ఖనిజ అవశ్యకాలు) సక్రమముగా తీసుకోవడము లాటిని చేస్తే మంచిది.

పై విధముగా చర్మము "ఎలాస్టిసిటీ(Elasticity = స్థితి స్థాప, కత్వము)"ని కోల్పోవడము వలన- ముఖము ముడుతలు పడుట కళ్ళక్రింద 'బ్యాగ్స్' రావడము, తద్వారా వయసు మీద పడినట్లు కన్పించి, లేని వృద్ధాప్యాన్ని కల్పించడము జరుగుతుంది. ఈ బ్యాగ్స్ను "సర్జరీ" ద్వారా తొలగిస్తారు. ఈ విధానాన్ని "బైఫరోప్లాస్టీన్" అని అంటారు. ఈ చికిత్స చాలా సులభమైనది గాక, హాస్పిటల్ నందు రోజుల తరబడి వుండవలసిన పనిలేదు. (హోమియోపతి నందు కూడా మంచి మందులున్నాయి).

**చికిత్స :** ప్రతిరోజూ ముఖానికి ఆవిరి పట్టాలి. రాత్రిపూట పాల మీది మీగడ తీసి- దీనిలో కొద్దిగా పసుపు, 4,5 చుక్కల నిమ్మరసము వేసి; బాగా మిశ్రితము చేయాలి. దీనిని కంటి చుట్టూ వున్న చర్మానికి పట్టించాలి. ఉదయము నిద్రలేస్తూనే చల్లటి నీటితో శుభ్రము చేయాలి.

### నేత్రాకర్షణ - విధానాలు

విధానము A): ఉదయము నిద్రలేవగానే చన్నీటితో నేత్రాలను కడగాలి. 2) బాగావెడల్పు, తగినంత లోతుకలిగిన పాత్రలో

పరిశుభ్రమైన నీరు పోసి- ఈ నీటిలో ముఖాన్నుంచి [ముఖ్యముగా నేత్రాలు నీటిలో మునగాలి]. 4, 5 సార్లు కనురెప్పలు తెరుస్తూ, మూస్తూ వుండాలి, [ఈ ప్రక్రియ వలన కంటిలోనికి నీరుపోయి పరిశుభ్రమవుతాయి]. 3) నొసట 'బొట్టు' పెట్టుకొని, ఎదురుగా అద్దము పెట్టుకొని- ఆ అద్దములోని మీ ప్రతిబింబమందు- ఆ 'బొట్టు'ని మాత్రమే ఏక దీక్షగా చూడాలి. ఈ విధముగా కొద్దిసేపు చూడగానే నేత్రాలు మంటగా అన్నిస్తాయి. అప్పుడు ఒక నిమిషము కన్నులు మూసుకొని విశ్రాంతి నివ్వాలి. తదుపరి మళ్ళీ అద్దములోని 'బొట్టు'ను ఏకాగ్రతగా చూడాలి. ఈ విధముగా కన్నుల వెంట ధారగా నీరు కారువలకు చూడాలి. తదుపరి ఒక్క నిమిషము కళ్ళు మూసుకొని. చన్నిటితో తుడుచుకోవాలి. ఈ ప్రక్రియ వలన- కంటికి మంచి వ్యాయామము చేసినట్లు కాగలదు. తద్వారా నేత్రాకర్షణ వెల్లివిరియును.

విధానము B :- 1) కనుగుడ్డను కుడి ప్రక్కకు, ఎడమ ప్రక్కకు, పై ప్రక్కకు, క్రింది ప్రక్కకు తిప్పాలి. 2) ఈ విధముగా చేయునపుడు తల, మెడ ఏ మాత్రము కదలకూడదు. కేవలము కనుగుడ్డ మాత్రమే కదలాలి. [3) దీనితో పాటుగా "క్యారట్ జ్యూస్" లాటి "విటమిన్-A" ఎక్కువగా వున్న పదార్థాలను పుష్కలముగా తీసుకోవాలి.] ఈ ప్రక్రియ కూడా నేత్రాలకు మంచి "ఎక్స్ పైజ్"గా ఉపయోగిస్తుంది.

విధానము C :- 1) కంటి తీరునుబట్టి- అనుభవముతో మేకప్ చేసుకోవాలి. 2) కళ్ళ లోతుగా వున్నవారు కనురెప్పలపైన, కన్నులచుట్టూ- "ఐ-షాడో" వేసుకోవాలి. చివర్లకు వెళ్ళకొద్దీ "ఐ-షాడో" మందంగా వేస్తే-మంచిది. కనుబొమలు "టీవీజింగ్" విధానముతో వీలైనంత వెడల్పుగా తీర్చిదిద్దుకోవాలి. 2) కనులు గుండ్రముగా వున్నవారు- నేత్రాలు విశాలముగా కనిపించడానికి కన్నులకు బయట అంచులచుట్టూ "ఐ-షాడో" వేసుకోవాలి. దీనివలన గుండ్రని నేత్రాలు అకర్షణీయముగా కనిపిస్తాయి. 3) కొందరికి కనుగుడ్డు బయటకు వెళ్ళకు వచ్చినట్లుగా వుంటాయి. వీరు కనురెప్పలపైన

“ఐ-షాడ్” దట్టముగా వేసుకొని, కనుబొమలపైపు వెళ్ళే కొద్దీ లైట్ గా వేసుకోవాలి. 4) కొంతమందికి మతీచిన్నవిగా వుంటాయి. నేత్రాలు! వీరు గోధుమ రంగు “ఐ-షాడ్” కనురెప్పలపైన వేసుకోవాలి. నేత్రాలకు దిగువన మాత్రము లైట్ గా వుండే “ఐ-షాడ్” వేసుకోవాలి. దీనివలన విశాల నేత్రాలున్నట్లుగా కనిపిస్తాయి.

విధానము D :- 1) వేసవిలో బయట తిరిగేవారు- “కళ్ళ జోడు ధరించడము మంచిది. 2) సులోచనాలు ధరించేవారు- వారి వారి ముఖరవించానికి సరిపోయే ఫ్రేమ్ ను మాత్రమే ఎన్నుకోవాలి. 3) అద్దాలు, ఫ్రేమ్ రంగులు ముఖాకృతిని బట్టి, శరీర ఛాయను బట్టి, వయసును బట్టి ఎన్నుకోవాలి. 4) ఎండలో తిరిగే వారు- “సోలిడ్ టింట్” అద్దాలను ఉపయోగిస్తే మంచిది. 5) అన్నివేళలా అద్దాలు ఉపయోగించేవారు- “గ్రేడియెంట్ లెన్స్” ఉపయోగిస్తే మంచిది.

## నేత్ర సంరక్షణకు శాస్త్రీయ పద్ధతులు

కనురెప్పలకు పూత మందు

1)  $\frac{1}{2}$  భాగము బాదము నూనె, 1 భాగము “లానోలిన్”, 1 భాగము “లెసిథిన్ (LECITHIN)” చూర్ణము, 2 భాగాల చల్లనినీరు సేకరించాలి. ముందుగా లానోలిన్, బాదము నూనెలను కలిపి, వేడి చేయాలి. దానిలో లెసిథిన్ చూర్ణాన్ని కొద్దికొద్దిగా వేస్తూ బాగా కలియబెట్టాలి. తదుపరి స్టా మీదనుండి దించి, ఒక్కొక్క బొట్టుగా చల్లనినీరు పోసి, బాగా కలపాలి. ఇలా తయారైన ఔషధాన్ని కనురెప్పల పైభాగాన వ్రాసుకొంటూ వుంటే... రెప్పలు ఆరోగ్య వంతముగాను, మృదువుగానూవుండి, ఎలాంటి మచ్చలను రాకుండా కాపాడుకోవచ్చును.

2) ఒకతాజా “దోస” కాయను తెచ్చి, ముక్కలుగాకోసి, బాగా మెత్త గారుబ్బుకొని, రసముతీసి, వడపోసుకొని-పిప్పినిపారవేయాలి. ఆ రసాన్ని “ఫ్రీజ్” లో పెట్టి దాచుకోవాలి. వాడేముందు తగుమాత్రము

దోస రసము విడిగా తీసి, దీనిలో కొంచెము నిమ్మరసము కలిపి వుంచాలి. ఒకచిన్న పాత్రలో 'రోజ్ వాటర్' తీసుకొని వుంచాలి. మంచి గుడ్డ ముక్కలను ఈ రోజ్ వాటర్ తో తడిసి, ఆ గుడ్డముక్కలను దోస, నిమ్మ మిశ్రమములో ముంచి- విశ్రాంతి సమయాలలో ఈ గుడ్డ ముక్కలను కనురెప్పలపై వేసుకోవాలి. ఇలా రోజుకు 2-3 సార్లు సార్లు చేస్తూ వుంటే ... కన్ను చుట్టూ వలయాకారముగా వుండే నల్లని రంగు కూడా హరించుకుపోయి, కనురెప్పలు ప్రకాశవంతముగా, పృథువుగా వుంటాయి.

3) పాలు లేని టీ-కషాయాన్ని బాగా మరగబెట్టి, స్ట్రా మీద కను ముంచిదిండి, చల్లార్చాలి. చల్లార్చిన కషాయములో దూది ముంచి, కనురెప్పలకు ప్రతిరోజూ వ్రాస్తూ వుంటే.... రెప్పలు కాంతివంతమై బహు సున్నితముగా వుంటాయి.

4) ఉబ్బినట్లుగా కనురెప్పలున్నప్పుడు "హాజల్ (Hazel)" చెట్టు సుండి తీసిన రసములో- దూది ముంచి, రెప్పలపై కాసేపు వుంచి, తీస్తే.... రెప్పల వాపులు, ఉబ్బులు తగ్గిపోతాయి.

### వాడి చూపులు - నేత్రారోగ్యము

అకర్షణీయమైన చుటుకు చూపులకు, అందానికి ఈ క్రింది వ్యాయామము చేస్తూండాలి.

a) ఒక గోడ మధ్య భాగానికి చేరబడి, తల వెనుక భాగము గోడకీతినేలా తిన్నగా నిలబడాలి. b) ఆ తరువాత తల కదలించకుండానే కళ్ళనుమాత్రమే కదలిస్తూ-కుడిభుజమువైపు, తరువాత ఎడమ భుజము వైపు చూపులు త్రిప్పాలి. రెండు భుజాల తరువాత క్రింది ముగ్ధ రెప్పల వైపు, పై రెప్పల వైపు కూడా చూపు త్రిప్పాలి. ఈ విధముగా కొన్ని సార్లు నెమ్మదిగా చేసి, తరువాత వేగముగా చేయాలి. c) తల కదలించకుండా భుజాల వైపు, రెప్పల వైపు చూడటము ఇలాకష్టము- వాటి వైపు కళ్ళు త్రిప్పితే చాలు. d) ఒక వారము రోజులు దీనివల్ల కళ్ళకు కాంతి, చురుకుదనము, ఎలము వస్తాయి.

## అందము, ఆరోగ్యానికి నేత్రస్నానము

కంటికి దృష్టిలోపాలు లేకుండా ఆరోగ్యముగా- అందముగా ఉండాలంటే.... కింది చికిత్స చాలా మంచిది.

1) ముందుగా బొటనవ్రేలితో కంటిచుట్టూ నెమ్మదిగా మర్చి చాలి. తరువాత కనురెప్పని మూసి దాని మీద కొన్ని నిమిషాలు రుద్దాలి. ఈ ప్రక్రియ నేత్రాలకి బలాన్ని, అందాన్ని ఇవ్వడమేగాక, రక్తనాళాలలోని ప్రవాహాన్ని వృద్ధిచేసి, నేత్రాలలో శున్న ముటికీ పదార్థాలని తొలగిస్తుంది.

2) మర్దన అయిన తరువాత లోతైన, వెడల్పాటి పశ్చిములో చూతి నీళ్ళుగానీ, పంపు నీళ్ళుగానీ పోసి, అ నీటిలో చెంచాడు ఉప్పు కలపాలి. ఊపిరి విగబట్టి, ముఖాన్ని నీటిలో ముంచి, నీళ్ళలో ఉన్నప్పుడే-కళ్ళు తెలుస్తూ, మూస్తూ ఉండాలి. ఊపిరి విగపట్టగలిగే వరకు ఈ విధముగా చేసి, విగపట్టలేనప్పుడు నీటినుండి ముఖాన్ని తీసి, కొంతసేపు సర్దుకున్నాక, మళ్ళీ అదే విధముగా ముఖాన్ని ముంచి, కళ్ళను తడపాలి. ఇలా రోజుకి రెండు, మూడుసార్లు చేస్తే- నేత్రానికి ఆరోగ్యము, అందము రావడమేకాకుండా-కళ్ళజోడు వాడ వలసిన అవసరమురాదు. కళ్ళజోడు వాడేవారు కూడా రోజూ ఇలా చేస్తుంటే....తక్కువ కాలములోనే మళ్ళీ జోడు అవసరము లేకుండా ఆరోగ్యవంతులౌతారు.

## కళ్ళకలక - చికిత్స

కళ్ళు కలగినపుడు-వెలుగును, పొగలాటి వాటిని చూడలేము. ఏమీ చదువను కూడా సాధ్యముగాక- విపరీత బాధలను కలుగ జేస్తాయి. హింగించిన "పటిక=(Alum)"ను పరిశుద్ధ జలములో కలిపి, ఈ మిశ్రమాన్ని ప్రతి అరగంట కొకసారి 2-3 సార్లుకళ్ళలో వేసి, తుడుస్తూ ఉండాలి. పసిపిల్లలకు "దొండాకు(Coccinia Indica Leaf)" వసరుగాని, కాకరాకు వసరుగాని కళ్ళలో పిండుచుండిన- ఎటువంటి కగిడ్ల వ్యాధులైనా వెంటనే తగ్గిపోతాయి.

## ముక్కులు, కళ్ళనుండి నీరుకాటు-నివారణ

గోరు వెచ్చటి నీటిలో మంచి ఇంగువను కలిపి- ఆ పాల లాంటి మిశ్రమాన్ని రోజూ రెండు నాసికా రంధ్రాల్లో వేసిన- వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. గుమ్మడి, 'సొర (Bottle-gourd)' లాటి చలువ పదార్థాలను తినకూడదు.

## కంట్లో శుక్లాలు - నివారణ

కంటిలో తెల్లని పొరలు చూపును బంధించి వేస్తాయి. దీనిని అశ్రద్ధ చేసినచో- తలపోటు, అంధత్వము కలుగును. వీటిని శస్త్ర చికిత్స ద్వారా సునాయాసముగా తొలగించవచ్చును. ఇది మొదటి దశలో ఉన్నప్పుడు "ఉత్తరేణి=(Achyranthes Aspera)" అకు, రెండు మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, పటిక, "శుద్ధి పాలతుత్తము", "శంఖు పాల"తో కలిపి- మెత్తగా నూటి, ఉండలు చేసికొని, నీరెండలో యెండించి, భద్రపలుచుకొనవలెను. అవసరమైనప్పుడు- నీటితోగాని, తేనె, చనుబాళు, నిమ్మ రసముతో కంట్లో వేస్తూ వుంటే.... శుక్లాలు తగ్గిపోతాయి.

## కంటిలో దుర్మాంసము - చికిత్స

కంటిరెప్పల అడుగున కొలుకులలో సంచులవలె మాంసము జాటి, లావుగా ఉండి, కంటిలో ఇసుకరవ్వలు పడినట్లు బాధగా, మంటగా ఉంటుంది. కుంకుడు గింజలను మెత్తగా పొడిగొట్టి- ఈ పొడిని-తగు మాత్రము నిద్రపోయే ముందుగా కండ్లలో వేసికొనిన- తెల్లవాణేసరికి అవి కరగిపోతాయి. ఇదే విధముగా- తరువాత 3 రోజులు మంచి నేతి చుక్కల్ని వేసుకొని పడుకోవాలి.

## కంటి రెప్పల కుటుపులు - చికిత్స

టీ, కాఫీ, సారాయి, పచ్చి మిరపకాయలు, ఎండుచేపలు, కోడి గ్రుడ్లు ఎక్కువగా సేవించేవారికి- కంటిరెప్పలపై కుటుపులు వస్తాయి. చికిత్సగా- ఎండుచేపని నిమ్మరసములో మెత్తగా అటగ దీసి, ఆ మిశ్రమాన్ని కంటి కుటుపులపై రుద్దుతూ వుండాలి.

## కళ్ళవ్యాధులు - చికిత్స

ఏ కారణము చేతనైనా కంటివ్యాధులు వచ్చినపుడు- కొందరిలో దీని ప్రభావము ఎక్కువై, కళ్ళు మూసుకుపోయి, ముద్దల్లాగా వాచిపోతాయి. కళ్ళ నుండి నీరు కూడా కాలుతూ వుంటుంది. చికిత్సగా-- నల్ల "తుమ్మ (Acacia arabica)" చెక్క, అకు, చిగుళ్ళను బాగా మెత్తగా నూటి, మంచి తేనెలో ఉడికించి, పిమ్మట చల్లార్చి, అ మిశ్రమాన్ని 4 గంటల కొకసారి కళ్ళలో వేస్తూ, వేడినీటిలో గుడ్డ పుడచి-కావడము పెడుతూ వుంటే.... వ్యాధులు నివారిస్తాయి.

## కళ్ళ మంటలు - చికిత్స

నిద్రలేచి వలన, కంటిలో-దుమ్ము, ధూళిలాటివి పడుట వలన, అతిగా చదువుట వలన-కళ్ళమంటలు రావచ్చును. చికిత్సగా కొబ్బరినూనెలో గుంటగలిజేరుఅకు, ఉసిరికాయ, "కలబంద (Barb-ad ensis or alo)" గుజ్జుకూడా వేసి, బాగా ఉడికించి (నలుపు రంగు వచ్చువఱకు) చల్లార్చి, భద్రపరచుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ప్రతిరోజూ రాచుకొంటూ వుంటే- కంటి మంటలు నివారించుకొనుటయేగాక-కొన్ని శిరోవ్యాధులు కూడా రాకుండా కాపాడుకోవచ్చును.

## చత్వారము - చికిత్స

వయస్సు పైబడిన కొందరి కళ్ళకు పొరలు ఏర్పడి, మనకమనకగా కనిపించును. ఇట్టి స్థితిలో కనులు సదా నీరును ప్రవించుట చత్వారానికి గుర్తు. చత్వారము ఏ వయసు వారికైనా రావచ్చును. దీనికి ముందు జాగ్రత్త పడకున్నచో- పూర్తి అంధత్వము వచ్చినను ఆశ్చర్యపడవలసిన పనిలేదు. చత్వార నివారణకు తెల్లగట్టేరు వేరును చనుబాలతో కలిపి, బాగా మర్దించి, దానిలో అముదపు గింజ చిన్న పలుకు అటగదీసి, రెండు- మూడు చుక్కలు తేనెతో కలిపి, పడుండే ముందు కండ్లలో వేసుకొని, నిద్రపోవుచుండిన-కొన్ని

రోజులకు కళ్ళనుండి నీరుకాటు, తల వ్యాధులు, పత్వారము మొ॥నవి అంతరించి పోవును. (తగ్గనిచో సరియైన కళ్ళ అద్దాలు వాడుట మంచిది.)

## దంతసంరక్షణ - పటిష్ఠత

దంతాలు మన శరీర భాగాలలో అతి ముఖ్యమైన వాటిగా చెప్పవచ్చును. ఏ పదార్థాలైనా మనము తినాలన్నా, నోటియందలి రుచులను నాలుక ఆస్వాదించాలన్నా- దంతాలు ఎంతఅవసరమో మనకందటికీ తెలిసిన విషయమే! దంతాలు కేవలము నమలుటే గాక- ఉచ్చారణలోనూ, నవ్వివపుడు-ముఖ సౌందర్యము రెట్టింప వడములోనూ ....ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి.

### దంతారోగ్యము - జాగ్రత్తలు

1) అహారము తీసుకొన్న ప్రతిసారి-నోరు, దంతాలు-నీటితో పరిశుభ్రముగా కడుక్కోవాలి. 2) మాంసాహారముతిన్నపుడు-సరిగా కడుక్కోపోతే- పంటినందులలో- మాంసపుపీచులు ఇటుక్కుపోయి, ఆ పీచులు క్రుళ్ళి, వ్యాధి కారకాలైన సూక్ష్మక్రిములు- జేరి, దంతాలు పుచ్చిపోతాయి. 3) ఉదయమూ, రాత్రి పరుండేముందు- విధిగా పండ్లను శుభ్రముగా తోముకోవాలి. 4) వేప, గానుగ, నాగ జెముడు మొదలగు పుల్లలతో పళ్లు తోముకోవచ్చును. 'క్లోరైడ్' కల పని 'పేస్ట్'లనే ఉపయోగించవలెను. ఆయుర్వేద పళ్ళసౌడులను కూడా ఉపయోగించవచ్చును.

ఎత్తు పళ్ళు, సందు పళ్ళు, ఎగుడు దిగుడు పళ్ళు-

### నివారణ మార్గాలు

దంతాలు ఏ విధముగా వున్నా- అధునిక వైద్యము వాటిని సరిజేసే పరిణతిని పొందినదని చెప్పవచ్చును. "ఆర్థో డెంటిస్" అనే ఈ వైద్యవిధానములో రెండు రకాలుగా "క్లిప్పి" చేస్తారు.



1) ఎప్పటికప్పుడు సరిచేసుకొనేది, 2) రెండవది 'ఫిక్స్డ్'గా వుండేది. ఈ రెండు రకాలతోనూ ఇబ్బందిగావున్నప్పుడు- "లింగ్ నో ఫ్లీయింగ్స్" అనే పద్ధతిని ఉపయోగిస్తారు. కాబట్టి- దంతాలు అవకతవకగా వున్నవారు మీకు దగ్గరలో వున్న దంతవైద్యుని సంప్రదించండి!

పైన చెప్పినట్లుగా దంతాలు- వికారముగా, అవకతవకగా వుండటానికి అనేక కారణాలు వుండవచ్చును. ఉదా॥ 1) వంశానుగతముగా, 2) చిన్నప్పుడు- ప్రమాదవశాత్తు దంతాలకు దెబ్బ తగులుట, 3) పసితనములో పాలపీకను అదేపనిగా చీకుట వలన, 4) నోటిలో వ్రేళ్ళేసుకొనుట మొ॥గు కారణాలు.

### దంతాల మీద 'గార' ఎలా ఏర్పడుతుంది ?

1) మందులు అధికముగా వాడేవారికి; 2) కల్లు, సారాయి, బ్రాండ్, గుజాయి లాటి మత్తు పదార్థాలను వాడేవారికి; 3) చుట్ట, వీడి, సిగరెట్ లాటి ధూమపాన స్రియులకు; 4) కాఫీ, టీ, కీలీ లల వాటుగా వున్నవారికి- దంతాల తెల్లదనముపోయి, "గార(Tartar)" ఏర్పడవచ్చును. (పై అలవాట్లను మానుకోవడమే మంచి చికిత్స).

చికిత్స : 1) నిమ్మకాయ పై తొక్కను ఎండించి, (చూర్ణము చేసి, దీనిలో "తినే సోడా ఉప్పు" సమభాగముగా కలిపి, ఈ మిశ్రమముతో ప్రతిరోజూ దంత ధావన గావిస్తూ వుంటే.... క్రమక్రమముగా గార తొలగిపోయి, దంతాలు తెల్లగా వచ్చును. 2) బొగ్గును మెత్తగా చూర్ణము చేసి- ఇందు ఉప్పును సమభాగముగా కలిపి, ఈ మిశ్రమముతో అనునిత్యమూపండ్లుతోముక్కొన్నా- గార తొలగిపోవును. 3) దంత వైద్యులు "పొర్పాలిన్ పొరతో" గారను తొలగించగలరు.

దంతరక్షణ మార్గాలు: 1) అహారము తిన్నవెంటనే నీటితో క్రిందిచదము, 2) ప్రతిరోజూరెండుపూట "బ్రష్" చేసుకోవడము, చిగుళ్ళను చేతివ్రేళ్ళతో మెల్లగా వత్తుతూ "మసాజ్" చేయాలి!

4) బ్రష్తో పండ్లు తోమువారు పైనవున్న దంతాలనైతే- పైనుండి క్రిందికి, క్రింద వున్న దంతాలనైతే క్రింద నుండి పైకి బ్రష్ను అడిస్తూ దంతధావన చేయాలి! 5) స్వీట్స్, కేక్స్, ఐస్ క్రీమ్స్ లాటి కృత్రిమ పదార్థాలను ఎంత తగ్గిస్తే అంత మంచిది. 6) కేరట్, 'బీట్ రూట్ (Beet-Root)', "జామపండ్లు = (Guava)", "మొక్కజొన్న (Maize or Indian Coru)" "చెఱకు (Sugar Cane) గడలు' లాటివి తినుట వలన- దంతాలకు మంచి వ్యాయామము చేసినట్లు కాగలదు. 7) 'పొగడ (Mimusopselengi)' ఫలాలను- మెత్తగా నమలి, ఉమ్మివేస్తూ వుంటే.... దంతాలు కదలుట, చిగుళ్ళ నొప్పి, పళ్ళు పులియుట అనునవి నివారిస్తాయి. 8) ప్రతిరోజూ తీసుకొనే ఆహారములో- కాల్షియమ్, ఫాస్ఫరస్; విటమిన్ -C & D అనునవి అధికముగా వున్న పదార్థాలనే తీసుకోవాలి. 9) పుప్పిపళ్ళలోని పురుగులు తీయించుట, ఏదన్నా తిన్న ప్రతిసారి పళ్ళలో- పుల్లలు పెట్టి కెలుకుట మానాలి. వీటివలన దంతాలు త్వరగా చెడిపోవడమేగాక, పంటికి-పంటికి మధ్య సందులు ఏర్పడును.

### దంత సంరక్షణకు - శాస్త్రీయ పద్ధతులు

1) దంత ధావనకు ఏ రకమైన పేస్ట్లు, పౌడర్స్- లేని సమయములో "పెరాక్సైడ్"ను మెత్తటి ఉప్పుతో- సమపాళ్ళలో తగు మాత్రము కలుపుకొని, దంతధావన చేసుకొనవచ్చును.

2) 3 భాగాల తినే సోడా, 2 భాగాల మెత్తటి ఉప్పు కలుపుకొని, దీనిలో తగుమాత్రము నిమ్మతోక్కగాని, నారింజతోక్క గాని కలిపి, మెత్తగా పొడి గొట్టుకొని- అనుదినమూ ఈ పొడితో పళ్ళు తోముకొంటే.... పళ్ళు ముత్యాలవలె తెల్లగా మెరిసిపోతాయి.

3) దవనము = (Rose Mary) మఱియు రాక్షసబొగ్గు కలిపి కాల్చిన బూడిద, బార్లీ గింజల పొడి, మెత్తటి ఉప్పు- సమపాళ్ళలో

\* అహారపదార్థాల సమగ్ర విజ్ఞానానికి- డా॥ A. ప్రభాకరబాబు M.B.B.S; గారు వ్రాసిన "అహారం-వైద్యం" I & II అను పుస్తకాలు చూడగలరు. [ప్రతులకు "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-522 201"కి Rs. 30/-లు M.O. చేయండి! -రచయిత]

కలిపి, దానిలో 10 శాతము తేనె కలిపి, ఈ పొడితో- ప్రతిరోజూ దంతధావన చేస్తూవుంటే.... పళ్ళు అమితమైన పరిశుభ్రముగా వుండి, చిగుళ్ళకు బలము చేకూరుతుంది.

4) నిమ్మరసములో ఉప్పు కలిపి- దంతధావనము చేస్తూ వుంటే.... దంతాలు తెల్లగా తళతళలాడుతూ వుండటమేగాక- మంచి ఆరోగ్యాన్ని సంతరించుకొంటాయి.

5) పుదీనాకును ప్రతిరోజూ తగు మాత్రముగా నములుతూ వుంటే.... దంతాలు పటిష్టముగా నుండుటయేగాక- నోటి దుర్వాసన అంతరిస్తుంది.

6) ప్రతిరోజూ భోజనానంతరము చిన్న కేరట్ ముక్క తింటూ వున్నట్లయితే.... పళ్ళు దృఢముగా వుండుటయేగాక- హాని చేసే క్రిములు నశిస్తాయి.

7) ఏలకులు, అవంగాలు (Cloves), దాల్చిన చెక్క (Cinnamon) లాటి సుగంధ ద్రవ్యాలు సేవిస్తూ వుంటే.... దంత పుష్టి పెరిగి, నోటి దుర్వాసన అంతరించుటయే గాక మంచి ఆరోగ్యాన్ని కలిగిస్తాయి.

## కొన్ని దంత వ్యాధులు - నివారణ

దంతాలను సరిగా శుభ్రపరిచని వారికి అనేక అనర్థాలు వస్తాయి. ఉదా॥ పళ్ళు-చిగుళ్ళ నుండి చీము, రక్తము కారడము, దంతాలు పుచ్చిపోవడము, చిగుళ్ళు వాయడమేకాక- తల, కళ్ళు పోట్లు, మెడనరాల వాపు, చెవి నొప్పలు, జ్వరము, అశక్తత కలుగుతూ ఉంటాయి. వీటి అన్నింటికీ దంత పరిశుభ్రత లోపించడమే ముఖ్యకారణము! చికిత్సగా- ఉత్తరేణి ఆకు, బర్రెంక ఆకు, తంగేడు చెట్టు పట్ట, వేపచెరడు, హారతి కర్పూరము, మిరియాలు, నిమ్మకాయ తొక్కపొడి-వీటన్నిటినీకలిపి, పిండికొట్టుకొని- రోజూరెండుపూటలా దంతధావనము చేస్తూ వుంటే.... పై వ్యాధులు అంతరించిపోతాయి.

## దంతాల పోట్లు - చికిత్స

దంతాలలో రంధ్రాలుపడి, పన్ను పోటువస్తున్నపుడు చికిత్సగా-

ఎ) చూచిని జీడిగింజ తైలంలో ముంచి, దానిని పంటిరంధ్రంలో ఉంచి

పైన మైనము పెట్టి, పడుకొని, తెల్లవాటిన తయివత- నొటిని శుభ్రముగా, గోరువెచ్చని నీటితో కడిగి, లవంగ తైలములో ముంచిన దూదిని నిండుగా పెట్టుకోవాలి. బి) దంతాల నొప్పి వలన చెవిలో పొటుగా వుంటే- 'పొగాకు (Tobacco)' రసము, 'కలిసీరు' సముముగా కలిపి, ఎటు నొప్పిగా ఉంటే.... ఆ ప్రక్క చెవిలో ఆ రసము వేసి, దూది పెట్టి, సూర్యాభి ముఖముగా చెవునుంచి, ఎండలో పరుండాలి. ఇలా మూడు, నాలుగు రోజులు చేసినట్లయితే- శాశ్వతముగా దంతజాల, చిగుళ్ళు నొప్పులూ దూరమౌతాయి. సి) బర్రెంక పాలు- నొప్పి వున్న పళ్ళకు, చిగుళ్ళకు వ్రాసినా... దంతవ్యాధులు పూర్తిగా నశించిపోతాయి.

### దంతాల పుచ్చు - చికిత్స

దంతాలలో క్రిములు అధికమై, తొట్టలు తొట్టలుగా దంతాలను తొలచి, ఒక దంతము నుండి మరొకదంతములోకి మాటుతూ వుంటాయి- ఆహారము కోసము! దంతాల పుచ్చును అశ్రద్ధ చేస్తే- మిగతా దంతాలన్నీ పాడై పోయే ప్రమాదమున్నది. కాబట్టి- చికిత్సగా 'పల్వరి' ఆకు మెత్తగా నూటి- రెండు ఉప్పురాళ్ళు దవడ నుంచుకొని, నొప్పి ఉన్న పంటిపై పెట్టి, ఆ మంటను అరగంట భరించినచో.... చొంగ కాటీ కాటీ, క్రిములన్నీ చచ్చిపోయి, చొంగ ద్వారా బయటపడతాయి. మిరియాలు, సైంధవలవణము, హారతి కర్పూరము సమభాగాలుగా పొడిగొట్టుకొని.... ఈ మిశ్రమముతో ప్రతిరోజూ దంతధావనము చేస్తూవుంటే.... దంతాల పుచ్చురాకుండా వుండటమే గాక, దంతాలకు ఎనలేని మేలు కలుగుతుంది.

### దంతక్షయ - నివారణ

ఎ) చాల్సిన్ చెక్కను, లవంగాలను కాల్చి- మిరియాలు, హారతి కర్పూరము, సైంధవ లవణము (ROCK SALT) చేర్చిన మిశ్రమముతో రోజూ పళ్ళను శుభ్రపఱచుకొంటూ ఉంటే.... దంతక్షయము, దంతరోగాలు మన దగ్గరకు రావు. బి) వేపపుల్ల, ఉత్తరేణి పుల్లలతో పళ్ళు తోముకొనుచూ ఉంటే... చాలావఱకు నయమౌతుంటాయి.

## చిగుళ్ళ బాధలు - చికిత్స

దంతాలను, చిగుళ్ళను నియమితకాలములో పరిశుభ్రపటచని వారికి చిగుళ్ళవాపు, మంట; చీము, రక్తము కాటడము లాంటివి సంభవిస్తుంటాయి. వీటి నివారణకై ఎన్నో పండ్లపొడులు, 'పేస్ట్'లు వున్నాయి. కానీ ఇవేవీ శాశ్వత నివారణను కలిగించలేవు. వాటికి చికిత్సగా మిరియాలు, హారతి కర్పూరము, పటిక, సైంధవ లవణము, తుమ్మక, కరక్కాయల బెరడు, పచ్చకర్పూరము మెత్తగా నూటి; ఆ మిశ్రమాన్ని బాగా మాడ్చి, ఒక సీసాలో భద్రపఱచుకొని, రోజూ రెండుసార్లు ఆ పొడితో తోముకొంటూ, వేడినీటితో దంతక్షళన చేస్తూఉంటే....పై బాధలు ఎన్నడూ దరికి జేరవు.

### నోటి దుర్వాసనకు శాస్త్రీయ పద్ధతులు

1) ద్రాక్షరసము- దీనిలో సగము ద్రాక్షాసారాయి, ఇంతే పరిమాణము తేనె, 5 శాతము లవంగపొడి కలిపి, ఒక పాత్రలో బాగా మరగించి- చల్లార్చి, సీసాలో భద్రపఱచి వుంచుకోవాలి. దీనిని ప్రతిరోజూ నోటిలో తగుమాత్రము పోసుకొని, 2-3 ని॥లు పుక్కిలి పడుతూవుంటే-ఎటువంటి నోటి దుర్వాసనైనా కొద్దికాలము లోనే నశించిపోతుంది.

2) పుదీనా (MINT) ఆకులను ఎండించి, పొడిగాట్టి, తగినన్ని నీరు పోసి, బాగా దిగకాచి; ఆ కషాయాన్ని చల్లార్చి వుంచుకొని-అనుదినము నోటితో పుక్కిలి పడుతూవుంటే... నోటి దుర్వాసన నశించి, శ్వాస తాజాగా వుంటుంది.

3) పన్నీరు (ROSE WATER) ను ప్రతిరోజూ 2-3సార్లు నోటి దుర్వాసన గలవారు పుక్కిలి పడుతూవుంటే-దుర్వాసన క్రమముగా తగ్గిపోయి, శ్వాస మధురముగా వుంటుంది.

4) గోరింటాకు కషాయాన్ని ప్రతిరోజూ పుక్కిలిపట్టి, 2-3 ని॥లు వుంచి, ఊసేస్తూ వుంటే.... నోటి దుర్వాసన అంతరించి, నోటిలో వుండే పొక్కులు, పుళ్ళు, నోటిపూత కూడా నశిస్తుంది.

5) మారేడు జిగురు, పుదీన, థాల్పినచెక్క, ఏలకులు, పచ్చకర్పూరము, తుంగముపైలు, జాజికాయలు, నాగకేసరాలు మొ॥గు

సుగంధ ద్రవ్యాల్ని- తేనెతో కలిపి, మాత్రలుగా చేసి, ఎప్పుడూ నోటిలో ఉంచుకొని-ఆ ఊటను మ్రింగుతూవుంటే....కొంతకాలానికి నోటి దుర్వాసన తగ్గిపోతుంది.

### నోటి పుళ్ళు - చికిత్స

ఏ కారణము చేతనైనా నోటిలో పుళ్ళు ఏర్పడినప్పుడు- చికిత్సగా- ఎ) ఎండు ద్రాక్ష నీటిలో నానవేసి, అది ఉబ్బిన తరువాత బాగా అలగదీసి, దానిలో జీడిపప్పు, జాజికాయపొడికలిపి, నోటి నిండుగా తీసుకొని సేవించాలి. పటిక నీళ్ళు- వేడిగా ఉన్నప్పుడు నోట్లో పోసుకొని పుక్కిలించాలి. బి) పచ్చకర్పూరము, జాజికాయ వెన్నతో చాది; నాలుకకు, పెదవులకు వ్రాసినా తగ్గిపోతుంది. సి) దొండాకు రసములో, "వెదురుప్పు (Bamboo manna)" వేసి, రాత్రి సమయములలో ఒక గ్లాస్ త్రాగుచుండిన- ఎలాంటి నోటి బొధలున్నా నయమౌతాయి. దీనిని ఇట్లాగే 3,4 రోజులు సేవించుచుండాలి.

### నాలుక, నోటిపూత - నివారణ

శరీరము ఆరోగ్యము కోల్పోయి, లోలోపలే నాలుక, పెదాలు తెల్లబడతాయి. ఇది చూచుటకు చాలా అసహ్యముగా కనిపిస్తుంది. దీనిని ప్రారంభ దశలోనే నివారించాలి. చికిత్సగా-నల్లతుమ్మ చెక్క, "రేల పువ్వు (Purging Cassia Flower)", తంగేడు చెక్క మాడ్చి, కొబ్బరినూనెలో కలిపి, దానిలో తంగేడు చెట్లకున్న ముళ్ళ పురుగుల్ని కాల్చి, దానిలో తంగేడుపూలు చేర్చి, మొత్తము మసీగా చేసి, ఆ లేపనాన్ని సేవించుటవలన- నోటి పూతను నివారించవచ్చును.

### నోట్లో పొక్కులు - చికిత్స

నోటిలో పొక్కులకు చికిత్సగా- ఎ) గోరింటాకు కషాయములో- "కాచు (Catechu)" చూర్ణము, "లక్క (Lac)" చూర్ణము వేసి; ఉడికించి, దానిని వడపోసి, తేనె కలిపి, అరగ్లాస్ కషాయములో- అరచెంచాడు వెదురుపువ్వు, ప్రవాళభస్మము చేర్చి; సేవి-

చివ- వెంటనే ఫలితము కన్పించును. వి) నేరేడు పళ్ళుతిన్నా, తుమ్మ చిగుళ్ళు నమలినా: "ఒగరు వక్కపొడి (Betel nut)" తేనెలో వేపి; చప్పరించుచుండినా- బాధల నివారణ కలుగును.

## చెవులు - సంరక్షణ

ముఖార విందానికి అందము తెచ్చేవాటిలో చెవులకు ప్రత్యేక స్థానమే వున్నది. పంచజ్ఞానేంద్రియాలలో చెవికూడా ఒకటి. చెవులు శబ్దాన్ని గ్రహించడానికే గాక-మనము శబ్దాన్ని వెలువరించాలన్నా కూడా ఇవి అత్యవసరము! నూటికి 99% "చెవుడు" కారణముగానే మూగవారు అవుతున్నారని చాలామందికి తెలిసిన సత్యమే!! కంటితో చూడటము, చెవులతో వినడమువలనే మనకు మళ్లడే శక్తి వస్తుందని వైద్యశాస్త్రముతో పరిచయమున్న అందరికీ తెలిసిన సత్యము. జ్ఞాన సముపార్జనకు చెవులతో వినడమనేది ఎంత ముఖ్యమో-ఎల్లరికీ తెలిసిన విషయమే! ఇట్టి చెవుల అందానికి, అలంకారానికే గాక- ఆరోగ్య పరిరక్షణకు కూడా ప్రాధాన్యత నివ్వాలి!!

చెవులు-కొన్ని జాగ్రత్తలు : 1) స్నానము చేసేముందు దూది గానీ, మెత్తటి గుడ్డగానీ చెవిలో పెట్టుకొని, చెవిలోనికి నీరు దాకుండా చూడాలి. 2) నెల కొక్కసారైనా "హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్"తో చెవులను శుభ్రపఱచుకోవాలి. 3) చెవిలో "గుబిలి (Ear Wax)" వున్నప్పుడు 4,5 రోజులపాటు "గ్లినరీన్" రెండుపూట్ల చెవిలో వేసుకొని, పుల్లకు దూదిచుట్టి, జాగ్రత్తగా తుడుచుకోవాలి. 4) 'పిన్'లు, అగ్గిపుల్లలు, పెన్సిల్స్ లాటి సాధనాలు చెవిలో పెట్టి త్రిప్పకూడదు. 5) స్నానానంతరము చెవివెనుక భాగాన్ని బాగా తుడవాలి. 6) పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు వస్తున్నప్పుడు వెంటనే చేతులతో చెవులను మూసుకోవాలి. అతి శబ్దాలను వినుట వలన "కర్ణభేరి" పగులుట, చెడిపోవుట జరుగవచ్చును. 7) చెవిలో పోటు, చీము లాటి అవలక్షణాలు కన్పించగానే మీకు అందుబాటులోవున్న "E.N.T. స్పెషలిస్ట్"ని వెంటనే సంప్రదించాలి. తెలిసీ-తెలియని వైద్యముతో కాలాన్ని వృథాచేయడము; సారా, బ్రాందీ చెవులలో పోయడము మంచిది కాదు.

## చెవి వ్యాధులు-శాస్త్రీయ చికిత్సలు

**చెవుడు-చికిత్స :-** ఏ కారణము చేతనైనా సరే చెవుడు వచ్చినపుడు ఈ క్రింది ప్రక్రియలను అవరించవచ్చును. ఎ) అవు మూత్రములో "మారేడు పండు = (Bael Fruit)"ను నూటి, మేక పాలు, "గచ్చాకు (Fevernut Tree Leaf)" వాటికి సరిపోయేంత నీరు పోసి, ఉడికించి, చల్లారిన పిమ్మట- ఆ మిశ్రమాన్ని చెవుడు ప్రారంభములో ఉన్నవారు వేసికొనిన- చెవుడు తగ్గిపోతుంది. (ii) "ఎలుక చెవి ఆకు" రసము, మంచి నూనె బాగా ఉడికించి; కొద్దిగా చిన్న ఉల్లిపాయల రసము కూడా- దించేముందు వేసి, దానిని నేత వోసుకొని, నిద్రించేముందు చెవులలో వేసుకొంటూ వుంటే.... అంత కాలములోనే "చెవుడు(Deafness)" తగ్గిపోతుంది.

### వుండ్లు, కుటుపుల వలన చెవిపోటు - చికిత్స

చెవిలో వుండ్లు, కుటుపులులాటి వాటివలన చెవిపోటు వున్న పుడు- సముద్రపు గవ్వను నిప్పులపై కాల్చి, బూడిద చేసి, దానిని మెత్తగా నూటి- చిటికెడు భస్మాన్ని నిద్రపోయే ముందుగా చెవిలో వేసి, గింజలు లేని నిమ్మరసాన్ని కొద్దిగా పిండితే.... ఆ మిశ్రమము రాంగి- చుటుకు, పోట్లు తగ్గి, హాయిగా వుంటుంది.

### చెవిలో వుండ్లు, చీము - చికిత్సలు

చెవిలో కుటుపులున్న వారికి చీము కాలుచున్నపుడు "చిన్న హాకుల (Doemia Extensa Leafs)" రసములో కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి- చెవిలో వేస్తూవుంటే.... మూడు పూటలకే రులుపు తగ్గిపోతుంది, రసము, నీరు, రక్తస్రావము అగిపోయి, బాధ తగ్గిపోతుంది. చివరకు పుంధ్యలో నూనెలో గచ్చాకు, చిన్న ఉల్లిపాయలు వేసి-ఉడికించగా వచ్చిన తైలము వేస్తూ ఉండాలి.

### కుటుపుల వలన చెవివాపు - చికిత్స

చెవిలో కుటుపులు ఉండి- రసికాటుతూ, చాలా నొప్పిని లిగిస్తూ-గవదలు, కణతలవటుకూ వాచిపోయి, విపరీతమైన బాధతో



జ్వరము వస్తూ ఉంటుంది. చికిత్సగా చలిజ్వరము విశ్కలు రెండు వేసుకొని; నల్లతుమ్మకు రసము, హారతికర్పూరము, మంచినూనెలో ఉడికించి, చెవిలో వేస్తూ వుండాలి. దీనితోపాటుగా కొంతసేపాగి, చేదుబీరాకు రసము కూడా వేయాలి. తదుపరి మళ్ళీ నూనె వేస్తూ వుండాలి. ఈ విధముగా 4, 5 రోజులు చేస్తూవుంటే.... చెవి వాపు, వుండ్లు తగ్గిపోయి, బాధ నివారిస్తుంది.

### చెవిలో రక్తస్రావము - చికిత్సలు

చెవికి దెబ్బలుతగిలినపుడు చెవులనుండి రక్తము ప్రవహిస్తుంది. ఇది కొన్ని రోజులలో చెవుడుగా మారే ప్రమాదమున్నది. అందుకు ముందు జాగ్రత్తగా “కలబంద (Aloe)” గుజ్జ, గచ్చాకు, పిల్లి మూత్రములో వేసి; ఉడికించిన మిశ్రమాన్ని-నీటితో కలిపి, చెవిలో వేసిన- రక్తస్రావము ఆగిపోయి, వెంటనే నొప్పలు, వాపులు, తగ్గి పోతాయి.

### వెలుపలి చెవి వుండ్లు - చికిత్స

గీటు పుళ్ళు గాని, మతే కారణము చేతనైనా గానీ వెలుపలి చెవిలో పుళ్ళు, కుటుపులున్నపుడు-హారతికర్పూరము, గానుగగింజల పప్పు, కాశింత ఆకు, నల్లఉమ్మెత్త ఆకు కలిపి, బాగా నూటి; ఆ మిశ్రమాన్ని కొబ్బరినూనెలో ఉడికించి, దానిని కోడికత్తో కుటుపులపై రాచుకొనుచుండిన.... మూడు, నాలుగు రోజుల్లో కుటుపులు, వుండ్లు మా.. పోతాయి.

### ముక్కువ్యాధులు-శాస్త్రీయచికిత్సలు

పంచజ్ఞానేంద్రియాలలో ముక్కు కూడ ఒకటి. ముఖ సౌందర్యాన్ని ప్రస్ఫుటముగా ఎత్తిచూపే వాటిలో నాసికదే అగ్రతాంబూల మవవచ్చును. దీనినే ధ్రుణేంద్రియ మంటారు. దీనిని ఎల్లవారలూ గ్రత్తగా కాపాడుకోవడము అత్యవసరము!

### ముక్కులో-చీము, నెత్తురు - చికిత్సలు

1) జాజిపూలు, ‘ఎఱ్ఱగన్నేరు(Red Oleander)’ పూలు సమశ్శలో తీసికొని, బాగా నూటి, రసముతీసి, వడపోసి- ఆ రసాన్ని

ముక్కులో చుక్కలుగా వేస్తే.... ముక్కు నుండి ప్రవించే చీము, రక్తము అంతరిస్తాయి.

2) దానిమ్మ పూలనుండి తీసిన రసాన్ని వడపోసి, ముక్కులో చుక్కలు వేస్తుంటే- ముక్కు నుండి కాలే చీము, నెత్తురు కొంత కాలములోనే నివారించబడుతుంది.

జలుబు-పడిసెము-చికిత్సలు : 1) బాగా పడిసెము పట్టి, గొంతు వాపుగా వున్నప్పుడు-పుదీనాకును నీటిలో వేసి, బాగా ఉడికించి, ఆ నీటిని పుక్కిలి పడుతూవుంటే.... వాపు తగ్గుముఖము పడుతుంది. 3) "పడిసెము (Cold)"తో బాధపడేవారికి వేడి నీటి స్నానము ఉపశమనము కలిగిస్తుంది.

### జలుబు ముక్కుకాటుట - నివారణలు

జలుబు అధికమైనపుడు అరుచి, తలనొప్పి, కళ్ళ మంటలు, కళ్ళ నుండి నీరు కాటుట, ఒళ్ళనొప్పలు, తలబరుపు, గొంతు బొంగురు పోవుట; ఆకలి, నిద్రలేకపోవుట వంటి అనేక లక్షణాలు కనిపిస్తుంటాయి. ఇవి ప్రతివారికీ ఏదో ఒక సందర్భములో వస్తూనే వుంటాయి. దీనికి చికిత్సగా- ఎ) మిరియాలు, వక్క చూర్ణము, 'కాచు' మెత్తగా నూటే- 'తములపాకు (Betel-Leaf)'లో అర చెంచాడు వేసుకొని, బుగ్గన పెట్టుకొని; దానినుండి వచ్చేడి ఊటను మ్రింగుచుండాలి. బి) వక్కలు ఎక్కువగా నమలినా జలుబు (Catarrh) తగ్గిపోవును. సి) తులసి ఆకులు, తములపాకులు, వాము పూవు, వక్కముక్క ప్రతిరోజూ తినుచున్ననూ- పడిసెము తగ్గును. డి) నల్లతుమ్మ చెక్క, ఉప్పు బుగ్గనందుంచుకొని; కొద్దిగా ఊట మ్రింగుచున్నా జలుబు నివారిస్తుంది. ఇ) ఈతాకు (Wild date tree Leaf) లను మెత్తగా నమలుతూ.... ఆ రసాన్ని మ్రింగినా ముక్కుకాటుట ఆగిపోవును.

జలుబు జ్వరాలు - చికిత్స : ఏ కారణము చేతనైనా సరే- జలుబు చేసి జ్వరము వచ్చినపుడు-చికిత్సగా "అతిమధురము (Licorice)", ద్రాక్ష, వేపచెక్క, "కటుక రోహిణి (Hellebore)" నాలుగవవంతు వచ్చేవఱకు దిగకాచి, మిగిలిన కషాయము ఒక గ్లాస్

అవుపాలలో నాలుగు టీ స్పూన్స్ వేసికొని, రెండు గంటలకు ఒక సారి చొ॥న సేవిస్తూ వుంటే.... తగ్గిపోతుంది.

### జలుబు తలనొప్పి - చికిత్స

పడిసెము వలన తలనొప్పి అధికమైపోయి, విపరీతమైన చికాకు, విసుగు, నిద్రలేమిలాటివి వుంటాయి. దీనికి చికిత్సగా చింత గింజలపొడి, వక్కపొడి, కరక్కాయల పొడిని తేనెతో ఒక స్పూన్ సేవించి; వాము, తములపాకులు నోటిలో ఉంచుకొని- వచ్చిన రసాన్ని మ్రింగుతూ వుంటే.... తలనొప్పి తగ్గిపోయి సంబంధిత బాధలు నివారిస్తాయి.

తుమ్ములు - చికిత్స : ఏ కారణము చేతనైనా సరే "తుమ్ము (Sneeze)"లు అధికముగా వస్తున్నప్పుడు చికిత్సగా- ఎ) వాముపూవును మెత్తగా నలిపి, గాఢముగా వాసన చూసిన- తుమ్ములు నివారిస్తాయి. బి) ఇంగువను నీటితో రంగరించి, ముక్కుల్లో వేసు కొంటే.... తుమ్ములు తగ్గిపోతాయి.

### నాసిక నుండి రక్తస్రావము - నివారణ

ముక్కు అదరిగానీ, మఱే కారణముతోగానీ ముక్కులనుండి రక్తము స్రవించునపుడు చికిత్సగా- ఎ) దానిమ్మ పువ్వులు, లేత గరిక (Agrostis linearis)" పోచలను మెత్తగా నూటి, రసము తీసి, రెండు నాసికారంధ్రాలలో వేస్తే....రక్తస్రావము తగ్గి పోతుంది. బి) "గంగరావి (Tulip tree)" విత్తనాల్ని పొడిచేసి, ఆ పొడిని "కలి (Fermented Rice Water = పులియబెట్టిన కడుగునీరు)"లో కలిపి, ముక్కులలో వేసిననూ...రక్తస్రావము తగ్గి పోతుంది.

## మెడ, గొంతు, స్వరము-

### శాస్త్రీయ చికిత్సలు

మెడకు - శంఖములాటి సౌందర్యము

ఎ) మెడ మీది కండరాలు బాగా పెగినపుడు-ఆ కండరాలను కొటనవ్రేళ్ళతోపట్టుకొని అటూఇటూతిప్పినతరువాత వ్రేళ్ళతోకిందికి

పైకి మర్దనగావిస్తూ వుంటే.... క్రమక్రమముగా కండరాలు గట్టిపడి పోయి, మెడకు చక్కటి అందాన్ని కలుగజేస్తాయి!

బి) మెడమీద తగినన్ని కండరాలు లేక బలహీనపడిన మెడలవారు- ప్రతిరోజూ కాడ్లివర్ ఆయిల్ తో మర్దన గావిస్తూ ఉంటే.... అనతికాలములోనే మెడకు తగినంత కండపట్టి, శంఖము బాటి అందము వస్తుంది.

సి) సహజముగానే మెడ సన్నగా వున్నవారు- ఊపిరిని మెడ ఊచికేలా కంఠములో 5, 6 సెకెండ్ల కాలము బంధించిన కరువాత- ఊపిరిని నిదానముగా బయటకు వదలుతూ వుండాలి. ఈ ప్రక్రియవలన అనతికాలములోనే మెడమీదకండరాలు ముడతలు కేకుండా చక్కటి నిగారింపును సంతరించుకొంటాయి.

## మెరుగైన కంఠస్వరానికి వైద్యము

1) ప్రతి రోజూ ఉపాయాన్నే ఒక స్పూన్ నిమ్మరసాన్ని- వేడి శ్మలో కలిపి త్రాగాలి. ఇంకేమీ తీసుకోరాదు. 2) తరువాత రోజూ మేటాక్తో-రొట్టె, వెన్నతిని; వెంటనేటీత్రాగితే.... గాత్రము చక్కగాంటుంది. 3) ఉల్లిపాయలను, కేరట్లను కలిపి తింటే.... కంఠముగా చలుకుతుంది. ఏపిల్ పండ్లు తింటే.... మంచి గాత్రము వస్తుంది. 4) కచేరి లేక ప్రసంగానికి ముందు చేసే భోజనములో పప్పు వాడరాదు. 5) చక్కని కంఠస్వరము కావాలంటే.... చేపలంసము లాంటివి తినకూడదు.

## గొంతు బొంగురుకు శాస్త్రీయ చికిత్సలు

1) మిరియాలను బాగా నూటి, మెత్తగా పొడిగొట్టి; పటికము (Sugar Candy) తో కలిపి నోటిలో వుంచుకోవాలి. ఇలా తిని రోజూ ఆ ద్రవాన్ని మింగుతూ వుంటే.... గొంతు బొంగురు (hoarseness) కొద్ది రోజులలోనే నివారించబడుతుంది.

2) బెల్లాన్ని మంచి పాకము వచ్చేలా వండి, దానిలో తగిన తమిరియాలపొడిని కలిపి, ఉండలు చేసి భద్రపఱచుకోవాలి. ఈ ఉండలను అకస్మాత్ గా గొంతు బొంగురుపోయినవారు బుగ్గన పెట్టు

కొని, ఆ రసాన్ని మ్రింగుతూ వుంటే.... గొంతు బొంగురు, నొప్పి నివారించబడుతుంది.

3) గొంతు- బొంగురు బోయినట్లుండి, మాట స్పష్టముగా రాక పోయినట్లుండిన చికిత్సగా అతిమధురము, అల్లము, పటిక, చాల్చిన చెట్టు పట్ట చూర్ణము, మిరియాలు, తులసి ఆకులు, వాము, వస మెత్తగా నూటి, ఆ మిశ్రమాన్ని అరబెన్స్ నీటిలో- రెండు చెంచాలు కలిపి సేవించిన.... గొంతులోని శ్లేష్మముపోయి, సుఖభేది కలిగి, మాటస్పష్టముగా రావడమేగాక జీర్ణాశయము చక్కగా పనిచేస్తుంది.

ఎక్కిళ్లు - చికిత్స : నెమిలి ఈక, లవంగ చెక్క కాల్చి పొడిచేసి; తేనెతో కలిపి చప్పరించిన వెంటనే- ఎక్కిళ్లు తగ్గిపోతాయి.

### కొండనాలుక (UVAULA) - చికిత్స

కొండనాలుక ఐన వారికి- గుండెలు కదలిపోయేటట్లు దగ్గు, అలసానము వస్తుంది. ఆ సమయములో గొంతు నుండి రక్తముకూడా వడి, ముఖము కందిపోయి; కళ్ళు బయటకు పొడుచుకు వచ్చినట్లు ఉండి, కండ్లలో నీరు అధికముగా వస్తూ ఉంటుంది. చికిత్సగా వేప పుల్లను కాల్చి, కొండ నాలుక చివర తెల్లబడినచోట కాలాల్చి. ఇలా ఒకే పూట ౩ సార్లు కాల్చిన తరువాత- మిరియాలపొడి, ఉప్పు కలిపిన మిశ్రమాన్ని బొటనవ్రేలితో కొండనాలుక మీద అద్దాలి. పెరుగు, మజ్జిగ, చెఱకు, బెల్లము, రేగుపళ్ళు వాడితే తగ్గును.

### గొంతు నొప్పులు - చికిత్స

శీతల పానీయాలు, చద్ది అన్నము; పాడై పోయిన, ముక్కి పోయిన చెఱకులు, చెడిపోయిన ఫలాలు, ఆకు-కాయగూరలు తిన్నపుడు గొంతు జబ్బులు, నొప్పులు వస్తూ వుంటాయి. చికిత్సగా- అల్లము, లవంగాలు, దుంపరాష్ట్రము (Root of *Alpinia Chinensis*), పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, జీలకఱ్ఱ, బెల్లము కలిపి, కషాయము కాచి. ఆ కషాయాన్ని రెండుగంటలకు ఒకమాటుచొప్పున సేవించిన.... గొంతు నొప్పులు, గొంతు వ్యాధులు, గాయాలు, దద్దుర్లు నయమౌతాయి.

## స్వరగంధులు ఉబ్బి స్వరముపోయిన - చికిత్స

శీతల పానీయాలు, పాడై పోయిన పండ్లుతిన్నచో.... గవద విళ్ళలు (Mumps) ఉబ్బి- మెడ నరాలు, గొంతుకవాచి; ఉమ్మిని కూడా మ్రింగనీయక బాధ కలుగుతూ వుండటమేగాక గొంతు నుండి మాటకూడా వెలువడనీయక కంఠము మూగబోవును. చికిత్సగా నేల వేము (Justicia Paniculata), ఇంగవ, శొంఠి (Dry ginger) చిన్న ఉల్లిపాయల రసము కలిపిన మిశ్రమాన్ని నొప్పి వున్న ప్రదేశములో మర్దన గావించి; ఆ తదుపరిపసుపు అద్ది, సెగ చూపిస్తే.... నివారణ లభిస్తుంది.

స్వరమాధుర్యానికిచికిత్స : తెల్ల గురివెండ చెట్టు (Abrus Tree Leafs) ఆకులు, వన, మిరియాలు, తులసి, తములపాకులు పిప్పళ్ళను ప్రతి రోజూ కొంత కాలము పాటు నిద్రలేపగానే- పల గడుపుతో బాగా నమలి మ్రింగాలి. అటు పిమ్మట మిరియాలపొడి కలిపిన పాలు సేవించి, తములపాకులో మిరియాలు, ఏలకులు, పచ్చ కర్పూరము కలిపి నోటిలో ఉంచుకొని; రసముమ్రింగుతూ ఉండాలి. దీనివలన గొంతు తడి అటదు; అపస్వరము పలుకదు; గొంతులో గురగురలు, నొస తగ్గిపోయి; కంఠస్వరము బాగా వచ్చి ఎంతసేపు పాడినను స్వర మాధుర్యములో మార్పురాదు. ఇది ఒక రోజుతో అయ్యే పనికాదు. కొన్ని నెలల వఱకు క్రమము తప్పకుండా చేయ వలసిన ప్రక్రియ! దీనికి కఫపూరిత పదార్థాలు భుజించరాదు.

త్రేపులు - చికిత్స : త్రేపు (Belch) లు రావడము సహజమే ఐనా.... కొన్ని సార్లు అహారము జీర్ణముకాక; పుల్లని త్రేపులు వస్తూవుంటాయి. దీనికి చికిత్సగా వనసు కాల్చిన బూడిద, వేడిచేసిన ఉప్పు-ఇంగవ, మెత్తగా నూటిన మిశ్రమాన్ని- మూడు వ్రేళ్ళకు వచ్చినంత తీసికొని, వేడి నీళ్ళతో సేవిస్తే ... త్రేపులు నివారిస్తాయి.

దగ్గు - నివారణ : కొన్ని సరిపడని పదార్థాలు సేవించుటవలన, వాతావరణ మార్పుల వలన, దగ్గు (Cough) వస్తూ వుంటుంది. చికిత్సగా తములపాకులో- మిరియాలు, ముడివక్క, నాము పూపు, పచ్చ కర్పూరము, జాజికాయ కలిపి, బుగ్గనుంచుకొని; వీటి

నుండి వచ్చిన రసాన్ని మ్రింగుతూ వుంటే.... రెండు రోజులకల్లా దగ్గు సయమావుతుంది.

## వివిధ తల బాధలు - నివారణలు

తలనొప్పికి అద్భుత చికిత్సలు : 1) గోరింటాకులను- మెత్తగా నూటి, అందులో తగు మాత్రముగుగ్గిల (Resin) చూర్ణము కలిపి, కొన్ని చుక్కలు నువ్వులనూనె కూడా కలిపిన ఈ మిశ్రమాన్ని- కణతలు, నుదురుకు దట్టముగా పట్టిస్తే-ఎటువంటి అసాధారణమైన తలనొప్పైన ఇట్టే మటుమాయమౌతాయి 2) పుదినాకును మెత్తగా రుబ్బి, నుదుటికి పట్టువేస్తే....తలనొప్పి (Headache) నివారించబడుతుంది. 3) ఏదైనా అలసట, శ్రమల వలన తలనొప్పి వచ్చినపుడు- 2 తేనె చుక్కలు కళ్ళలో వేసుకొని; వేడివేడి నీటితో- కాళ్ళు, చేతులు శుభ్రము చేసుకొని; ఒక కప్పు వేడిపాలుగాని, టీగాని తీసుకొని నిద్రపోతే తగ్గిపోతుంది

4) అధిక తలనొప్పి - చికిత్స : కళ్ళ దోషాలవలన గాక- మిగతా కారణాల వలన భారమైన తలపోటు వచ్చినపుడు.... చికిత్సగా గుంట గల్లేరు, దొండాకు, దేవదారుచెట్టు (Pine) పట్టు, కుంకుడుకాయ పులుసు మెత్తగా నూటి; నువ్వుల నూనెతో ఉడికించి, ప్రతి రోజూ రాత్రులందు తలకు వ్రాసుకొని, ఉదయము వేడినీళ్ళతో స్నానము చేస్తూ, మధ్యాహ్నము వేళ పసుపు పొగగాని, వాముపొగగాని పీల్చుతున్న- ఎంతటి నొప్పి ఐనా తప్పక తగ్గి, ఉపశాంతి నిస్తుంటుంది.

5) తలతో పుళ్ళు - చికిత్స : కొబ్బరి చిప్పయొక్క మైటెంకె కాల్షి, ఆ మసిని- హారతి కర్పూరము, వెంపలి చెట్టు (Tephrosia Pura) వేరు యొక్క గంధము, కుంకుమ, కొద్దిగా నున్నము Lime or Calcium), అముదములో వేసి, రంగరించి- ఆ మిశ్రమాన్ని పుండ్రపై రాచుకొనుచుండిన పుళ్ళు, కుటుపులు తగ్గిపోతాయి.

## కాళ్ళు-చేతులు - సంరక్షణ

“సర్వేంద్రియానామ్ నయనమ్ ప్రధానమ్!” అన్నట్లుగా సర్వాం గాలలో శిరస్సు తరువాత అంత ప్రాముఖ్యము కలవి కాళ్ళు-చేతులు! వీటి సంరక్షణ గూర్చి తెలుసుకుందాము !! గోళ్ళు అందముగా వుంచుకోవడము; స్త్రీలకు కాళ్ళు, చేతులపై రోమాలు లేకుండా చూసుకోవడము అనేది వీటి సంరక్షణలో అతి ముఖ్యమైనవి!!!

టెన్నిస్, బ్యాడ్మింటన్, షటిల్, జాగింగ్, రన్నింగ్, వాకింగ్ లాటివి కాళ్ళు-చేతులకు మంచి వ్యాయామాన్ని వ్వడమేగాక- చక్క ఆరోగ్యాన్ని కూడా సమకూర్చుతాయి. క్రమబద్ధమైన \*యోభ్యాసము కాళ్ళు-చేతులకే కాక, మొత్తము శరీరము మనసునక్కూ-ఎనలేని మేలు చేకూర్చుతుంది.

చలికాలము, వర్షాకాలములో పొలలో ఆలివ్ ఆయిల్, రి వాటర్ కొద్ది చుక్కలు వేసి, మిశ్రితము చేసి, ఈమిశ్రమాన్ని స్నానికి ముందుగా కాళ్ళు చేతులకుపట్టిస్తే మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి

### కాళ్ళు-చేతులపైన అనవసర రోమాలను తొలగించే మార్గాలు

1) “వాక్స్ తయారీ” : 4 చెంచాల పంచదారలో- 1 చెంచా నిమ్మరసము,  $2\frac{1}{2}$  చెంచాల నీరు కలిపి; సన్న సెగమీద బాగా సారము వచ్చే దాకా కాచాలి. తదుపరి దించి;  $\frac{1}{2}$  చెంచా అవ నూనె, 1 చెంచా గ్లిజరిన్ కూడా వేసి కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని (అఱచిచ్చి)నులివెచ్చగా వున్నపుడు- పలుచని రేకు తీసుకొని కాళ్ళ మీద, చేతుల మీద పలుచగా పూయాలి. వెంటనే ఒక గుడ్డ

(\*సమగ్ర విజ్ఞానానికి నాచే వ్రాయబడిన “యోగశాస్త్రము” [75 ఒరిజినల్ చిత్రాలతో], “ప్రకృతి వైద్యము” అను గ్రంథాలు చూడగలరు. ప్రతులకు “జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-522 201”కి Rs 30/-లు M.O. చేయగలరు. —రచయిత)



ముక్కను అంటించి, గట్టిగా నొక్కాలి. తదుపరి క్రింద అంచును పట్టుకొని, ఒక్కసారిగా పైకి లాగాలి. ఈ విధముగా దఫాల వారిగా తొలగించుకోవాలి. వాక్స్ వ్రాసేముందుగా “యాంటి సెప్టిక్ లోషన్”తో కాళ్ళు, చేతులు పరిశుభ్రపరుచుకోవాలి. రోమాలు తొలగించిన తరువాత మాత్రము నులివెచ్చని నీటితో కడగాలి. ఆ తరువాత “మాయిశ్చరైజింగ్” లోషన్ వ్రాయాలి.

**2) వేజోక మార్గము :** చాల మందికి కాళ్ళు-చేతులుపై వెంట్రుకలు దట్టముగా పెరిగి, అసహ్యముగావుండవచ్చును. ముఖ్యముగా స్త్రీలలో “ఋతుక్రమము ఆగిన (Menopause)” తరువాత శరీరభాగాలపై- రోమాలు అధికముగా పెరుగుతాయి. ఈ క్రింది పద్ధతి ననుసరించి శరీర మృదుత్వాన్ని ఏ మాత్రము తగ్గిపోకుండా- అధిక రోమాలను నివారించవచ్చును.

**కావలసిన పదార్థాలు :** 3 స్పూన్లు గ్లిసరిన్; 1 కలో పంచదార, 6 నిమ్మకాయలు.

**చేయవలసిన పద్ధతి :** నిమ్మరసములో; పంచదారను తేనె రంగు వచ్చేంత వఱకు కలిపి; ఆ మిశ్రమాన్ని 10-15 నిమిషాల సేపు స్టామిడ వేడిచేసి దించాలి. తరువాత గ్లిసరిన్ దానిలో కలిపి శరీరము భరించగలిగినంత వేడివుండగానే ఒక పరిశుభ్రమైన (5 సెం॥మీ॥ విస్తీర్ణము కలిగిన) తెల్లటి గుడ్డముక్కను ఆ మిశ్రమములో ముంచి, వెంట్రుకలున్న ప్రాంతములో అంటించాలి. అంటించిన గుడ్డముక్కపై వెంట్రుకలు పెరిగిన దిశకు వ్యతిరేకముగా స్పూన్తో వెంట్రుకలు ఆ గుడ్డముక్కకు బాగా అంటుకొనేటట్లుగా నొక్కాలి. ఇలా నొక్కబడిన గుడ్డను వేడి తగ్గిపోయి చల్లగా అయ్యేంత వఱకు వుంచాలి. ఇలా చల్లబడిన గుడ్డను- వెంట్రుకలు కూడా ఊడి వచ్చేంత వేగముగా పీకాలి. తరువాత స్నానము చేసే సమయములో మృదువైన గుడ్డతోగాని, స్పాంజ్ తోగాని వెంట్రుకలు తీసివేసిన శరీర భాగముపై రుద్దుకోవాలి. దీనితో శరీరము తన మృదుత్వాన్ని కోల్పోదు. ఈ పద్ధతిని అధిక రోమాలు గలవారు పత్తి 4-5 వారాలకు వినియోగించి తొలగించుకొంటూ వుండాలి.

ఈ పద్ధతి షేవ్ చేసుకొనుట కంటేను, పీకుటకంటేను మంచి ప్రక్రియగా శాస్త్రజ్ఞులు నిర్ధారించారు.

3) మతోక మార్గము : ప్రతిరోజు స్నానము చేయడానికి ముందుగా- నువ్వుల నూనె బాగా పట్టించి, 15 ని॥లు అగిన తరువాత- సున్నిపిండి (ఈ పిండిలో తగుమాత్రము పసుపు కూడా కలపాలి)తో గట్టిగా రుద్దుతూ- నలుగు పెట్టాలి. ఈ ప్రక్రియ వలన గునాలాటి వెంట్రుకలు రాలిపోతాయి. కాబట్టి కాళ్ళు, చేతులు నునుపు దేలి; కళకళలాడుతాయి (వీటితో ఫలితాలు కనిపించక పోతే వెంటనే "ఎండోక్రినాలజిస్ట్"ను సంప్రదించండి).

### కాళ్ళు-పాదముల ఆరోగ్య జాగ్రత్తలు

"అందము, ఆరోగ్య మనేవి అణికాళ్ళ(Sole)నుండే మొదలవుతుంద"ని పెద్దలంటారు. ఎత్తు మడమల జోళ్ళు, ఇటుకైన చెప్పల వినియోగించడము వలన పాదాలకు ప్రమాదమున్నది. స్నానము చేసిన వెంటనే- తడిలేకుండా పాదాలు, వ్రేళ్ళసందులో శుభ్రముగా తుడుచుకొని వైద్య సలహాననుసరించి మెడికేటెడ్ హిడర్ ను క్రమము తప్పకుండా ప్రతిరోజు ఉపయోగించాలి.

1) A. అణికాలిలో "అనెలు (Corns)" వచ్చినపుడు "ఉన్ని (Lambs wool)" చెప్పలను వాడుతూ "వైట్ అయోడిన్ (Whit iodine)" అనెలుపైన వ్రాస్తుంటే- తగ్గిపోతాయి. (తగ్గని పక్షముల వైద్యసలహాల ననుసరించాలి.) B. అణికాలిలోని అనెలను- మొలంటా కోసివేయాలి. అతడుపరి బీడిగింజల నుండి తీసిన రసాన్ని- కోసిన చోట పూసి, సెగ చూపించాలి. వక్క, సున్నము అకు మెత్తగా నమలి గాయముమానే వఱకు కట్టుకడుతూ వుంటే.... అనెకాయలు త్వరిత గతిని నివారిస్తాయి.

2) ఉప్పుకలిపిన నులివెచ్చని నీటిలో-ప్రతిరోజు పాదాలను కొంచెము సేపునానవెడుతూ వుంటే.... పాదాలు మృదువుగా, సున్నితముగా వుంటాయి.

క్రమము తప్పకుండా కొద్ది తులసి ఆకులను తింటూవుంటే.... చర్మ సౌందర్యము అభివృద్ధి జెందుతుంది. 5) “హార్మోన్స్ డిస్టర్బెన్స్” ప్రక్రియ వలన చర్మము రంగు మాటుతుంది. అదే విధముగా స్త్రీలలో బహిష్టు సమయానికి ముందూ-వెనకా కొద్దిగా చర్మము రంగు మాటువచ్చును. వీటికి కంగారుపడవలసినపనిలేదు. 6) విటమిన్-A, విటమిన్-D, ‘కాడ్లివర్ ఆయిల్’ చర్మ సంరక్షణ కలిగించుటలో ప్రముఖ పాత్రను నిర్వహిస్తాయి. కాబట్టి ఇవి అధికముగా వున్న ఆహార పదార్థాలను, ఔషధాలను (వైద్య సలహాల ననుసరించి) ఉపయోగించవచ్చును. 7) గనగసాలను పాలతో నూటి- ఈ మిశ్రమాన్ని ఒళ్ళంతా పట్టిస్తూ వుంటే.... చర్మరోగాలు నివారించును, నిరోధించును. 8) హారతి కర్పూరము, తులసి ఆకుల రసము సమభాగాలుగా తీసుకొని, బాగా రంగరించి, ఆ మిశ్రమాన్ని చర్మము మీది “శోభి” మచ్చలకు లేపనముగా ఉపయోగిస్తూ వుంటే.... అనతికాలములోనే- అవి నివారిస్తాయి.

### చర్మ సౌందర్యానికి - శాస్త్రీయ చికిత్సలు

1) పచ్చ కర్పూరము, ‘ఓల్’ బియ్యపుపిండి సమభాగాలుగా కలిపి- దీనిలో “నారింజ పువ్వు నీరు(Orange-Flower-Water)” కూడా ‘పై రెంటి పరిమాణములోనే కలిపి, వుంచుకొని, ప్రతిరోజూ ఈ మిశ్రమాన్ని చర్మానికి రాచి; 10-15 ని॥లు అట్టిపెట్టి, నులి వెచ్చని నీటితో స్నానము చేస్తూ వుంటే.... చర్మము ముడుతలు లేకుండా, సున్నితముగా వుంటుంది.

2) “కర్పూరసారాయి (Camphor Spirit)” 5-6 బొట్లు, తేనె 10 మి॥లీ., టామేటో రసము 10 మి॥లీ॥ తీసికొని, ఈ మూడింటినీ- కవ్లో వేసి, బాగా కలిపి, చర్మానికి రాచుకొని; 15-20 ని॥లు వుంచి, గోరువెచ్చటి నీటితో ప్రతిరోజూ స్నానము చేస్తూ ఉంటే.... చర్మ సౌందర్యము ఇనుమడించి, కాంతివంతముగానూ, మృదువుగానూ వుంటుంది.

3) పావులీటర్ కాచి వడపోసిన నీరు, ఒకటిన్నర చంచా వెలిగారము పొడి, 15 మి॥లీ॥ గ్లిసరిన్, 2-3 బొట్లుకర్పూరసారాయి

ఒక పెద్ద సీసాలో పోసి, మూత విగించి, పైవన్నీ కలిపెటట్లుగా సీసాను బాగా కదిలించాలి. ఈ ద్రవాన్ని శరీరముపై మచ్చలున్న చోట రాచుకొంటే.... ఆ మచ్చలన్నీ క్రమముగా దూరమై, చర్మము తేటబడి, సున్నితముగా తయారౌతుంది.

4) చవిటిమన్ను 4 పెద్ద చంచాలు, 2 చిన్న చంచాలు "స్వచ్ఛమైన గంధకము పొడి", 2 గ్రుడ్లలోని తెల్లసొన-ఒక పాత్రలో పోసి; లేహ్యము లాగా కలపాలి. ఈ లేహ్యాన్ని ప్రతిరోజూ మొటిమలున్న ప్రాంతములో రాచుకొంటే.... మొటిమలు క్రమక్రమముగా తగ్గి; చర్మము మృదువుగా వుంటుంది.

(గమనిక : గంధకముకొందటికి సరిషడకపోవచ్చు. కాబట్టి వాడే ముందు ముంజేతిపై వేసుకొని, సరిజూచిన తరువాతనే వాడాలి),

5) రెండు పెద్ద ఉల్లిపాయలను చితకగొట్టి, రసము తీసి వడపోసి ఉంచాలి. దీనిలో 2 పెద్ద చంచాల చవిటిమన్ను, 10 మి॥లీ॥ తేనె కలిపి, ఒక పాత్రలో పోసి, బాగా లేహ్యములా కలపాలి. దీనిని ప్రతిరోజూ చర్మముపై- ముడుతలు, మచ్చలు గలవారు రాచుకొని, 15-20 ని॥ల తరువాత వెచ్చని నీటితో స్నానము చేస్తూ వుంటే.... ముడుతలు, మచ్చలు క్రమక్రమముగా పోయి, చర్మము ప్రకాశవంతముగా, సున్నితముగా వుంటుంది.

6) "నాచు(Kelp)", పెరుగు సమపాళ్ళలో తీసికొని, లేహ్యములా నూటి- దీన్ని రోజూ మచ్చలున్నవారు రాచుకొని, 15-20 ని॥లువుంచి, తరువాత స్నానము చేస్తూంటే.... మచ్చలు పోతాయి.

7) 2 గ్రుడ్లలోని తెల్లసొన, చవిటిమన్ను 2 చంచాలు, అంతే తేనె, అంతే కేరట్ దుంపరసము, 2 చిన్నుల్లిచెట్టు మొగ్గలు కలిపి, లేహ్యములారుబ్బి-దీన్ని మచ్చలున్న చర్మము గలవారు రాచుకొని, కొంచెము సేపుంచి, స్నానము చేస్తే.... మచ్చలు పూర్తిగా తగ్గును.

8) రేగిషళ్ళలో గల 24 గింజలను సేకరించి, నీటిలో వేసి, మురిగించాలి. తదుపరి ఈగింజలను పగులకొట్టి, లోపలి గుఱ్ఱను మాత్రమే తీసికోవాలి. దీనిలో బాదము నూనె 20 మి॥లీ కలిపి, లేహ్యము చేసి; దీన్ని మొటిమలు విరివిగా వున్నచోట రాచుకొంటే...

క్రమముగా మొటిమలు తగ్గిపోతాయి.

9) "జల్దరు పండు (Apricot)" నూనె 1 భాగము, 2 భాగాల బాదము నూనె, 3 భాగాల నిమ్మరసము, 2 భాగాల 'లానోలిన్' కలిపి, పాత్రలో వేసి, బాగా వేడిచేయాలి. ఇలా తయారైన లేహ్యన్ని ప్రతిరోజూ చర్మానికి రాచుకొంటే... చర్మముపై వున్న ముడుతలుపోయి, నునుపుగా, సున్నితముగా మారుతుంది.

10) సమముగా 2 చంచాల పుదీనాకు పొడి, దోసపొడి; చిటికెడు "పటిక (Alum)" పొడి కలిపి, తదుపరి 4 చుక్కలు "పుదీనాద్రావకము (Pepper mint)" వేసి, బాగాకలిపి "ఫ్రెజ్"లో రాచుకొని, ప్రతిరోజూ జిడ్డుకాటే ముఖమువారు రాచుకొంటుంటే... ఆ జిడ్డుపోయి, చర్మము మృదువుగా, కాంతిగా ఉంటుంది.

11) రెండు భాగాల తేనె, 2 భాగాల ధనియాలపొడి, 2 భాగాల జాజికాయ పొడి, 1 భాగము అవంగపొడి, 4 భాగాల నిమ్మ తొక్కపొడి, 8 భాగాల సారాయి (Alcohol), 4 భాగాల పన్నీరు 4 భాగాల నారింజపువ్వు నీరు,  $\frac{1}{2}$  భాగము "సాంబ్రాణి (Benzoin)"  $\frac{1}{4}$  భాగము "శిలారసము (Storax)" బాగా కలిపి, గట్టిగా మూత బెట్టిన జాడీలో వారము అట్టి పెట్టి- ఉపయోగించే ముందు దీన్ని బాగా కుదిపి, రోజుకు రెండుసార్లు ముడుతలు మచ్చలు గల చర్మము మీద రాచుకొంటే ... ముడుతలు, మచ్చలు మటుమాయమౌతాయి.

12) 16 భాగాల గంధపుతైలము, 8 భాగాల పన్నీరు, 8 భాగాల నారింజ పువ్వు నీరు, 2 భాగాలతేనె,  $\frac{1}{2}$  భాగము బత్తాయి తైలము,  $\frac{1}{4}$  భాగము "లావెండర్ (Lavender)" తైలము,  $1\frac{1}{2}$  భాగము అవంగ తైలము, 2 చిటికెల "కస్తూరి (Musk)" వేసి బాగా కలపాలి. ఇలా కలిపిన మిశ్రమాన్ని గాలి చొరబడని జాడీలో వేసి, 14-15 రోజులు అట్టిపెట్టాలి. తదుపరి అనుదినమూ రాచుకొంటుంటే.... చర్మము నునుపుగా, మృదువుగా వుంటుంది.

13) రెండు పెద్ద చంచాల "దవనము (Southern wood)", సగము నిమ్మకాయతొక్క, పావు నారింజకాయ తొక్క, నాలుగు పుదీనాకాడలు వేసి, మెత్తగానూటి; దానిలో  $\frac{1}{2}$  కప్పు పన్నీరు,  $\frac{1}{4}$  సారాయి కలిపి, గాలి చొరబడని మూత గలిగిన జాడీలో వేసి, 3-4 రోజులు వుంచి, ఉపయోగించే ముందు బాగా కుదిపి, రాచుకొంటు

వుంటే.... చర్మము మీది మచ్చలు, ముడుతలుపోయి- చర్మము కాంతి వంతముగా, మృదువుగా వుంటుంది.

14) 8భాగాల నిమ్మరసము, 4భాగాల సారాయి, 1 భాగము పుదీనా ద్రవము బాగా కలిపి, సీసాలో పోసి, గట్టిగా మూతబిగించి, 20-25 గం॥లతరువాత ఈద్రవవాన్ని ప్రతిరోజు ఈ రాచుకొంటే.... చర్మము జిడ్డు కాటడము తగ్గిపోయి, ప్రకాశవంతముగా వుంటుంది.

15) పన్నీరు, సారాయి, కాచి, వడపోసిననీరు సమభాగాలుగా కలుపుకొని, దీనిలో 1 భాగము కర్పూర తైలము కలిపి, సీసాలో పోసిన తరువాత- చిటికెడుపటిక పొడివేసి, బాగా కలిపి, వుంచుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని 'షేవ్' చేసిన తరువాత రాచుకొంటే- "యాంటి సెప్టిక్"గా పనిచేయడమేగాక చర్మముమృదువుగావుంటుంది.

16) 2 భాగాల చవిటిమన్ను, 2 భాగాల పాలు, 1 భాగము నారింజ పూవు నీరు, 1 భాగము తేనె, చిటికెడు లవంగ పొడి, చిటికెడు తినేసోడా కలిపి, లేహ్యముగా చేయాలి. దీనిని మెడ-భుజముల ఒరిపిడి వలన ఏర్పడిన మచ్చలు గలవారు రాచుకొంటే.... అక్కడి చర్మము పూర్వస్థాయి పొంది, కాంతివంతముగా వుంటుంది.

17) నాలుగు భాగాల బాదముపొడి, 2 భాగాల పన్నీరు, 1 భాగము తేనె- బాగా లేహ్యములాగా కలిపి, వుంచుకోవాలి. ముఖానికి ఈ లేహ్యాన్ని రాచుకొని, 15-20 ని॥లు అట్టిపెట్టి, తదుపరి పన్నీటితో ముఖము కడిగివేసుకోవాలి. అనుదినము ఇలా చేస్తూ వుంటే.... ముఖము తేజస్సుగా, సున్నితముగా మారుతుంది.

18) 'టీ' స్పూన్ "కమలా (Sweet orange)" రసము, 1 టేబిల్ స్పూన్ పాలు, 1 టీ స్పూన్ తేనె కలిపి, వెంట్రుకలకు తగలకుండా ముఖానికి, మెడకి ప్రతిరోజూ పట్టించి; 10-15 ని॥లువుంచి, కడిగి వేసుంటే.... ముఖము కళా కాంతులతో వెలిగిపోతుంది.

19) పాలతో గంధము చెక్క నూలుతూ, 1 టీ స్పూన్ గంధము తీసి, చిటికెడు పసుపు కలిపి- రోజూ ముఖానికి రాచుకొంటే.... ఎండ బాధలుపోయి, ముఖము చల్లగా, హాయిగా, కాంతిగా వుంటుంది.

20) 2 స్పూన్ల పాలలో, 2 బాదము పప్పులను వేసి, మెత్తగా నూటి, రోజూ ముఖానికి రాచుకొంటే.... పట్టువలె శోభాయ మానముగా వుంటుంది.

21) రాత్రిపూట పాలలో పచ్చి సెనగపప్పును వేసి, ఉదయాన్నే పాలనుండి ఆ పప్పును తీసి, మెత్తగా రుబ్బాలి. దీనిలో చిటికెడు పసుపు, కొంచెము నిమ్మరసము వేసి, బాగా కలపాలి. తదుపరి ఇలా తయారైన పదార్థాన్ని దేహమంతా బాగాపట్టించాలి. పట్టించిన అటగంట తరువాత- నులివెచ్చని నీటిలో కొంచెము పన్నీరు కలిపి, స్నానము చేస్తూవుంటే ... దేహకాంతి ఇనుముడించి, చర్మము అతి మృదువుగా మాటిపోతుంది.

**చర్మ సంరక్షణకు శాస్త్రీయ ఔషధ మిశ్రమాలు**

ఆరెంజ్ క్రీమ్ : 2 భాగాల తేనెమైనము, 2 భాగాల క్రొవ్యుమైనము, 8 భాగాల బాదము నూనె, 4 భాగాల లానోలిన్, 4 భాగాల కొబ్బరినూనె కలిపి, బాగా మురిగిపెట్టాలి. వేరే పాత్రలో 6 భాగాల నారింజపూపు నీరును మురిగించి; పై మిశ్రమములో పోసి, బాగాకలియపెట్టి; మంచిపరిమళము కోసము "నారింజసారం(Orange Essence)" 4 చుక్కలు, "సాంబ్రాణిసారము(Benzoin Essence)" 4 చుక్కలు వేసి, బాగా కలపాలి. ఈ క్రీమ్ ను ప్రతిరోజూ రాచుకొంటే.... గీతలు, మచ్చలుపోయి- చర్మము ప్రకాశవంతముగా, సున్నితముగా వుంటుంది.

2) ఆలివ్ క్రీమ్ : 4 భాగాల ఆలివ్ నూనె, 6 భాగాల కొబ్బరినూనె, 2 భాగాల బాదము నూనె, 1 భాగము తేనెమైనము పాత్రలో వేసి, బాగా మురిగించాలి. వేతాక పాత్రలో 6 భాగాల "మంచినీరు" పోసి, బాగా మురిగించి; 1భాగము వెలిగారము వేసి, కలపాలి. తరువాత పై మిశ్రమములో ఈ నీరుపోసి, బాగా కలిపి; చల్లార్చాలి. ఈ క్రీమ్ ను ప్రతిరోజూ రాచుకొంటే.... చర్మ సంరక్షణ విరివిగా లభించును.

3) హనీ క్రీమ్ : 6 భాగాల జిగురు క్రొవ్యు (Lanolin), 1భాగము తేనె, 2భాగాల గ్రుడ్డులోని పచ్చసొన ఒక పాత్రలో వేసి

బాగా మురిగించి. దించాలి తదుపరి 4 భాగాల నులివెచ్చని నీటిని పోసి, చల్లారేంతవఱకు మెల్లగా కలపాలి. ఈ క్రిమ్ను ప్రతిరోజూ ఉపయోగిస్తే....పాలిపోయినట్లున్న చర్మము- మంచి రంగుకు మాటి; మృదువుగా, కాంతివంతముగా వుంటుంది.

4) హెల్త్ క్రిమ్ : 6 భాగాల తేనెమైనము, 6 భాగాల జిగురు క్రొవ్వ, 18 భాగాల "గోధుమ మొలకలనూనె (Wheat Germs Oil)" 18 భాగాల కేరట్ (Carrot) నూనె- ఒక పాత్రలో వేసి, బాగా మురిగించాలి. వేతొక పాత్రలో 36 భాగాలు "కాచి, వడ పోసిన" నులివెచ్చని నీటిని తీసికొని- ఆ నీటిలో 1 భాగము వెలి గారము వేసి, బాగా కలపాలి. తరువాత పై వేడి మిశ్రమములో నీటిని పోసి, ఆ మిశ్రమము నులివెచ్చగా మాత్రే వఱకు తెడ్డుతో త్రిప్పుతుండాలి. సువాసన కొఱకు తగినన్ని చుక్కలు ఆరెంజ్ ఎసెన్స్, బెంజైన్ టించర్ కలపాలి. ఈ క్రిమ్ను ప్రతిరోజూ ఉపయోగిస్తే....చర్మ సంరక్షణకు, ఆరోగ్యానికి అద్భుతముగా పనిచేస్తుంది.

5) స్ట్రాబెర్రీ క్రిమ్ : 1 కి॥గ్రా॥ "తుప్పపండు (Straw berry)", 400 గ్రా॥ పంచదార ఒక పాత్రలో పోసి, మంచి పాకము వచ్చేంతవఱకు మురిగించాలి. తరువాత స్ట్రా నుండి దించి, బాగా చల్లార్చాలి. తిరిగి మళ్ళీ బాగా మురిగించి, చల్లార్చాలి. వేతొక పాత్రలో 120 మి॥లీ॥ "ప్రొద్దుతిరుగుడు (Sun Flower Seeds)" నూనె, ఇంతే పరిమాణముగల లానోలిన్ వేసి, బాగా మురిగించాలి. ఈ మిశ్రమములో పైన చేసిన మిశ్రమాన్ని వేసి, బాగా కలియబెట్టి చల్లార్చాలి. దీనిని కూడా ప్రతిరోజూ వాడుకోవచ్చును. ఇది ముఖ్యముగా జిడ్డుకాతే చర్మానికి చాలా ఉపయోగము. ఇది వాడుట వలన చర్మము సునుపుగా, ప్రకాశవంతముగా మాటుతుంది.

6) వీట్ క్రిమ్ : 1 భాగము తేనెమైనము, 1 భాగము క్రొవ్వమైనము, 15 భాగాల జిగురు క్రొవ్వ, 9 భాగాల నువ్వులనూనె, 6 భాగాల గోధుమమొలకల నూనె ఒక పాత్రలో పోసి-బాగా మురిగ బెట్టాలి. వేతొక పాత్రలో 15 భాగాల "మంచినీరు"లో  $\frac{1}{2}$  భాగము వెలిగారము వేసి, అది కరిగేంతవఱకు వేడిచేయాలి. ఈ నీటిని పై



మిశ్రమములో పోసి, బాగా కలియబెట్టాలి. తదుపరి మీ కిష్టమైన సుగంధ తైలమును తగినన్ని చుక్కలువేసి, బాగా కలిపి, చల్లార్చుకోవాలి. దీనిని ప్రతిరోజూ వాడుకోవచ్చును. ఇది చర్మసంరక్షణకు అమోఘముగా పని చేస్తుంది.

**జాస్మిన్ క్రీమ్ :** 6 భాగాల క్రొవ్వమైనము, 6 భాగాల ప్రొద్దుతిరుగుడు నూనె, 1 భాగము జిగురుకొవ్వ-పాత్రలో వేసి, బాగా మురిగించాలి. వేటొక పాత్రలో 24 భాగాలు "మంచినీరు" పోసి;  $\frac{1}{2}$  భాగము వెలిగారము,  $1\frac{1}{2}$  భాగము గ్లిసెరిన్ కూడా కలిపి, నీటిలో కలిసేంత వఱకు వేడిచేయాలి. తదుపరి ఈ నీటిని పై మిశ్రమములో పోసి, చల్లబడేంత వఱకు తెడ్డుతో కలుపుతూ వుండాలి. ఇలా చల్లబడిన 'క్రీమ్'లో మల్లెపూల సారము (Jasmine Essence) తగినన్ని చుక్కలు వేసి, కలియబెట్టాలి. ఈ 'క్రీమ్'ను కూడా ప్రతిరోజూ వాడుకోవచ్చును. ముఖ్యముగా ఇది జిడ్డుకాటు చర్మము వారికి అత్యద్భుతముగా పనిచేస్తుంది.

**8. కోకోక్రీమ్ :** 2 భాగాల "కోకో (Cocoa) బటర్", 2 భాగాల కొవ్వమైనము, 1 భాగము తేనెమైనము, 4 భాగాల నువ్వుల నూనె, 1 భాగము బాదమునూనె పాత్రలో పోసి, బాగా మురిగబెట్టాలి. తరువాత దించి, వెచ్చగా వుండగానే- మీకు నచ్చిన సుగంధ తైలము తగినన్ని చుక్కలువేసి, బాగా కలిపి, చల్లార్చుకోవాలి. దీనిని ప్రతిరోజూ రాపిడి తగిలే ప్రదేశాలలో (మోచేతులు [Elbow] మెడలు, పాదాలు మొ॥నవి) రాచుకొంటే- అక్కడి చర్మము మృదువుగా మారుతుంది.

**9) రోజ్ క్రీమ్ :** పైన చెప్పిన 8వ నెంబరు (కోకో) 'క్రీమ్'లో పన్నీరు 2 భాగాలు కలుపుకొన్న-రోజ్ క్రీమ్ తయారౌతుంది. దీనిని రాచుకొంటే.... జిడ్డుకాటు చర్మానికి బాగా పనిచేస్తుంది.

**10. సన్ ఫ్లవర్ క్రీమ్ :** ప్రొద్దు తిరుగుడు తైలము 15 భాగాలు, జిగురుకొవ్వ 4 భాగాలు, 2 భాగాలు క్రొవ్వమైనము, 2 భాగాలు తేనె మైనము పాత్రలో పోసి, బాగా మురిగబెడుతూ సో

మీదే వుంచాలి. వేరే పాత్రలో 18 భాగాల "మంచినీటి"లో 2 భాగాల గ్లిసరీన్, అర భాగము వెలిగారము వేసి, ఇవన్నీ కలిపి వటకు వేడిచేసి, ఈ నీటిని మలుగుతున్న-పై మిశ్రమములో మెల్లగా పోస్తూ, తెడ్డుతో త్రిప్పతుండాది. ఇది లేహ్యములాగా అయేంత వటకు స్టా మీద వేడి చేస్తుండాది! తదుపరి దించి, సులివెచ్చగా వున్నప్పుడు- మనకిష్టమైన పరిమళము తగినన్ని చుక్కలు వేసి, బాగా చల్లారాచి. ప్రతిరోజూ దీనిని వాడుకోవచ్చును. ఇది ఎండి పోయినట్లుగా వుండే చర్మానికి మహాద్భుతముగా పనిచేస్తుంది.

11) వెజిటబుల్ క్రీమ్ : 2 భాగాల తేనె మైనము, 4 భాగాల క్రొవ్వమైనము, 2 భాగాల జిగురు కొవ్వ, 4 భాగాలబాదము తైలము, 4 భాగాల సువ్వలతైలము, 2 భాగాల ప్రొద్దుతిరుగుడు తైలము ఇంతే పరిమాణము గల "కుసుమ (Saf flower)" తైలం, కొన్ని చుక్కల "తృణమణి (Amber)" తైలము పాత్రలో పోసి, బాగా మిళిపెట్టి దించాలి. 5 భాగాల సులివెచ్చని మంచినీటిలో 8 భాగము వెలిగారము వేసి, కరగించాలి. ఈ నీటిని పై మిశ్రమంలో పోసి, చల్లారేంతవటకు తెడ్డుతో కలిపిపెట్టాలి. దీనిని ప్రతిరోజూ వాడుకోవచ్చును. ఇది ముఖ్యముగా జిడ్డుకాయలు చర్మముపై బాగా పనిచేసేచర్మాన్ని మెత్తగా, మృదువుగా, కాంతివంతముగావుంచుతుంది.

12) ఆల్మండ్ క్రీమ్ : 2 భాగాల తేనెమైనము, 1 భాగము క్రొవ్వమైనము పాత్రలో వేసి, స్టా మీద పెట్టి, బాగామిళిపెట్టుతూ దీనిలో బాదమునూనె 5 భాగాలు వేయాలి. వేరే పాత్రలో 8 భాగాల 5 తీసికొని బాగా వేడిచేయాలి. నీరు, పై మిశ్రమమునకు సమయిలో వేడిగా వుండునట్లు చూచుకొని; నీటిని పై మిశ్రమములో యేర్పాలి. కొంచెము సేపు వుంచి, దించి చల్లారేవటకు తెడ్డుతో యెట్టాలి. అనంతరము ఎవరికి నచ్చిన సుగంధతైలమును వారు కొన్ని చుక్కలు కలుపుకొని; వాడుకోవచ్చును. చర్మము ఎండిపోయి, విరవిరలాడు వారికి అమోఘముగా పనిచేస్తుంది.

## సూర్యకాంతితో చర్మ సౌందర్యము

"సూర్యకాంతి(Sun light)" శరీరమంతా తాకేలా ఒక రెండు-మూడు గంటలు వుంటే.... ఈ క్రింది ఉపయోగాలు కలుగుతాయి.

ఎ) చర్మము మృదువుగా తయారై, ఒక ప్రత్యేక కాంతి నిస్తుంది. బి) వికారముగా వున్న తెల్లని శరీర ఛాయను పోగొట్టి, సరైన ఆకర్షణీయమైన అందాన్నిస్తుంది. సి) సూర్యకిరణ స్నానము వల్ల- కళ్ళకు కాంతి, నడకలో వేగము కూడా హెచ్చి, ఉత్సాహ కరముగా వుంటుంది. డి) ముఖములో ఎటువంటి కంతులుగానీ, మొటిమలుగానీ లేకుండా సునువుగా వుంటుంది.

## ఎండ వేడిమితో కమిలిన చర్మానికి

### శాస్త్రీయ చికిత్సలు

1) "అయోడిన్(IODINE)" 1 భాగము, 9 భాగాల సువ్వుల నూనె, 4½ భాగాల ద్రాక్షసారాయి, మిశ్రమమైన సుగంధ ద్రవ్యము- తగినంత వేసి, సీసాలో పోసి, బాగా కలపాలి. అవసరమైనపుడు ఈ మిశ్రమాన్ని రాచుకొంటే.... కమిలిన "చర్మము (SUN BURNT)" మృదువుగా వుంటుంది.

2) నాలుగు భాగాల లానోలిన్, 2 భాగాల సువ్వులనూనె, 2 భాగాల బాదమునూనె మిశ్రమములో-1½ భాగము టీ పొడిని; తగినన్ని నీటిలో వేసి, బాగా దిగకాచి, వడపోసి-అ డికాషన్ కొద్ది కొద్దిగా పోస్తూ.... బాగా కలియబెట్టాలి. ఇలా తయారైన ద్రవాన్ని రాచుకొని, ఎండవేడిమి లోనికి వెళ్ళినా.... సూర్యరశ్మిలో వుండే "నీలిరోహిత కిరణాలు (ULTRA VIOLET RAYS)" వలన కలిగే అనర్థాలనుండి రక్షణ లభిస్తుంది.

3) పడహారు భాగాల పన్నీరు, 3 భాగాల సువ్వుల పిండి కలగలిపి- 24 గంటల తరువాత వడపోసి-దీనిలో శత్రువైద్యులు వాడే సారాయి (SURGICAL SPIRIT) 3 భాగాలు పోసి, వుంచు కోవాలి. దీనిని సూర్యరశ్మి వలన చర్మము మాడినవారు రాచుకొంటే- నివారణ జరుగుతుంది.

4) రెండు భాగాల చవిటిమన్ను, 1 భాగము హాజల్, 1/3 భాగము తేనె, 1/12 భాగము అవంగపొడి- కలిపి, "లేహ్యము (Electuary)" లాగా తయారుచేయాలి. ఎండ వేడిమికి వడలిన చర్మానికి ఈ లేహ్యాన్ని రాచి, 20-25 ని॥లు వుంచి, నులివెచ్చని నీటితో కడిగివేయాలి. ఇలా చేస్తే.... వడలిన చర్మము చక్కబడి, మృదువుగా మాటుతుంది.

5) "పెరుగు తోటకూర (LETTUCE)" ఆకులు తగినన్ని నీటిలో వేసి, బాగా మురిగకాచి, ఆ నీళ్ళను వడపోసి, చల్లార్పాలి. తదుపరి ఆ నీటిని ఎండ వేడిమితో కమలిన చర్మముపై రాచు కొంటే- నివారణ జరుగుతుంది.

6) 100 గ్రా॥ల టీ-ఆకును తగినన్ని నీటిలో వేసి, బాగా దిగకాచి, ఆ డికాషన్ వడపోసి, బాగా చల్లార్చి- సూర్యరశ్మిచే వడలిన చర్మముమీద రాచుకొంటే-చర్మము పూర్వస్థితికి మాటుతుంది.

7) "దురదగొండి (NETTLE)" ఆకులను తగినన్ని నీటిలో వేసి, బాగా కాచి, వడపోసి, చల్లార్చి- ఎండవలన మాడిన చర్మానికి రాచుకొంటే.... చర్మము ప్రకాశవంతముగా మారుతుంది.

8) "కారంబంతి (CAMO MILE)" పూలు కూడా పై విధముగా చేసిన అదే ప్రయోజనము కలుగుతుంది.

9) బాగా మిగలపండిన దోసకాయను ముక్కలుగా కోసి, సూర్యరశ్మికి మాడిన చర్మముపై దోస ముక్కలను వేసి రుద్దితే- చర్మము పూర్వస్థితికి చేరి, మృదువుగా తయారౌతుంది.

10) "తుప్పపండు (STRAWBERRY)" గింజలను మెత్తగా పొడిగాట్టి, తగినన్ని మజ్జిగలో కలిపి, ఎండవేడిమికి కమలిన చర్మముపై రాచుకొంటే.... చర్మము మృదువుగా, కాంతివంతముగా తయారౌతుంది.

11) "తోడు పెట్టిన పెరుగులో వచ్చే తేటనీటి(WHEY)"లో చూచి మంచి- కమలిన చర్మానికి రాచుకొంటే.... ఉపశమనము కలుగుతుంది.

## ఆహార పదార్థాల ద్వారా- ఆరోగ్యము, చర్మ సంరక్షణ

తేనె (HONEY) : తేనె చర్మ సౌందర్యానికి పలు రకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది.

1) తేనెను ముఖమునకు రాచి-10-15 ని॥లు అట్టిపెట్టి, వేడి నీటిలో ముంచిన దూదితో తుడుస్తూ వుంటే... ముఖచర్మము మృదువుగా, కాంతివంతముగా వుంటుంది.

2) ఒక గ్రుడ్డులోని పచ్చసొన,  $\frac{1}{2}$  చంచా తేనె, 1 చంచా వెన్న తీసిన పాలలో కలిపి; ముఖానికి, మెడకు రాచి, 20-30 ని॥లు వుంచిన తరువాత- నులివెచ్చని నీటితో ప్రతిరోజూ కడుగుతూ వుంటే.... సున్నితముగా, అకర్షణీయముగా వుంటుంది.

3) అరచంచా తేనె, ఒక కప్పు నిమ్మరసము, కొంచెము రోజ్ వాటర్ లో పుట్టమట్టి ముద్దలాగా రావడానికి తగినంత కలిపి, దానిని ప్రతి రోజూ జిడ్డుగావుండే చర్మము కలవారు రాచుకొంటూ వుంటే.... జిడ్డుతనము పోయి- చర్మము మృదువుగా, కాంతివంతముగా వుంటుంది.

4) తేనెలో పెద్ద ఉల్లిపాయల రసాన్ని కలిపి, ప్రతిరోజూ త్రాగుతూ వుంటే.... దేహము అమిత కాంతివంతముగా, మృదువుగా వుంటుంది.

5) తేనెలో తగినంత కుంకుమ పువ్వును కలిపి, అనుదినమూ సేవిస్తూ వుంటే.... రక్త ప్రసరణ, రక్తవృద్ధి అమితముగా వుండి- శరీరము సూతన కాంతులతో విరాజిల్లుతుంది.

6) తేనెని గోరు వెచ్చగా చేసి, ముఖము మీద పూసి, అర గంట తరువాత గోరు వెచ్చని నీటితో ముఖము శుభ్రపఱచుకొంటూ వుంటే- ముఖ చర్మము సునువుగా, కాంతివంతముగా తయారౌతుంది.

నిమ్మ (LEMON) పండు : వాడిన, కమిలిన, సున్నితమైనచర్మము కలవారు- నిమ్మరసాన్ని చర్మానికి వినియోగించరాదు.

చర్మము జిడ్డుగా వున్నవారు, మచ్చలు గలవారు వాడితే మాత్రము-  
అద్భుతముగా పనిచేస్తుంది.

1) పాలు, నిమ్మరసము సమపాళ్ళలో "ఓట్" బియ్యపు  
పిండిలో కలిపి, ముద్దగాచేసి రాచుకొంటే- ముఖము పరిశుభ్రము  
గాను, తేటగాను వుంటుంది.

2) పాంపూతో స్నానము చేసిన తరువాత- చివరగా నిమ్మ  
తనము కలిపిన నీటితో, తల వెంట్రుకలను కడిగినట్లయితే- వెంట్రు  
కలు నిగ నిగలాడుతూ ప్రకాశవంతముగా వుంటాయి.

3) ఒక స్పూన్ నిమ్మరసములో 2 చంచాల రోజ్ వాటర్  
కలిపి- మోచేతులకు, ముటికి వుండే చర్మానికి ప్రతిరోజూ రాచు  
కొంటూ వుంటే- ముటికి, మోచేతి క్రింద వుండే మచ్చలను  
పోగొట్టి; మృదువుగా, కాంతివంతముగా చేస్తుంది.

4) బాగా మెత్తని 2 బెన్నుల ఓట్ బియ్యప్పిండి, దానిలో  
కొద్దిగాగ్లిసరిన్, ఒక నిమ్మపండు రసాన్ని చేర్చి, ముద్దగా చేయాలి.  
చర్మము మోటుగా వున్నచోట దీనిని వేసి, మెల్లగారుద్దితే....చర్మము  
సునుపు తేలుతుంది.

5) నిమ్మరసము, పన్నీరు, ఉడుకులామ్, గ్లిసరిన్ వీటిని  
సమానముగా చేర్చి, బాగుగా రంగరించి, రాత్రి పడుకొనేటప్పుడు  
చేతులకు, మెడకు రుద్దితే- అందముగా, ప్రకాశవంతముగా కనబడ  
తాయి. నిమ్మరసాన్ని పాలతో కలిపి, రాత్రిపూట ముఖానికి రాచు  
కోవాలి. తెల్లవాటిని తరువాత లేవగానే గోరువెచ్చని నీళ్ళతో  
ముఖాన్ని కడుక్కోవాలి. సబ్బు రుద్దగూడదు. అలా చేస్తే మీ  
ముఖము ఎంతో నాజుకుగా కనబడుతుంది.

6) 100 గ్రాముల నిమ్మరసములో తగినంత అవసూనె  
కలిపి- అందులో 3 గ్రాముల కర్పూరము సూటివేసి, బాగా కలిపి-  
ఈ మిశ్రమాన్ని ప్రతిరోజూ దేహానికి మర్దన గావిస్తుంటే .. చర్మ  
వ్యాధులు దరిజేరవు. అంతేగాక శరీరచ్ఛాయ పెరిగి, చర్మము  
మృదువుగా వుంటుంది.

7) నిమ్మరసాన్ని తలకిపట్టించిన తరువాత రెండుగంటలూగి-  
నులివెచ్చని నీటితో తలస్నానము చేస్తూవుంటే.... శిరోజాలు పట్టు  
వలె కాంతులీనుతూ వుండటమేగాక- తలచుండు నివారిస్తుంది.

8) చేతులకి ముఖకలు కలిగినప్పుడు నిమ్మరసము కాస్త  
వూసి, నిమ్మపండు తోలుతో, లోపలి పీచుతోరుద్దితే....ఆ ముఖకలు  
వెంటనే పోతాయి.

9) నిమ్మపండు తోలుతో, పీచుతో- ముఖము, నొసలు,  
చెంపలు రుద్దితే- ముఖ వర్చస్సు పెరిగి- మృదుత్వము, సౌందర్య  
వృద్ధి పొంది, మంచి నిగారింపు వస్తుంది.

10) నిమ్మరసాన్ని నీళ్ళలో పిండి ప్రతిరోజూ- త్రాగుతూ  
వుంటే- ఆరోగ్యము, సౌందర్యము రెండూ అధికమౌతాయి.

11) ఒక నిమ్మకాయలోవున్న మొత్తము రసములో- చంచా  
గోరింటాకు పొడి, అంతే ఉసిరిక పొడి వేసి- వాటిలో కొన్ని టీ  
ఆకులను కూడా వేయాలి. ఆ తరువాత బాగా మసలే వేడి నీరు 1  
కప్ పోయాలి. దానిలో తగినంత ఉప్పు, చంచా రోజ్ వాడర్  
కూడా కలిపి, 5-6 గంటలపేపు నానబెట్టాలి. తరువాత ఆ మిశ్ర  
మాన్ని వెంట్రుక కుదుళ్ళనుండి- చివరిదాకా దట్టముగా పట్టించాలి.  
ఇలా పట్టించి- 2-3 గంటలపేపు ఆరనిచ్చి, నులివెచ్చని నీటితో  
పరిశుభ్రముగా కడిగివేయాలి. ఈ ప్రకారముగా ప్రతివారము చేస్తూ  
వుంటే.... అకాల తల మెలుపులు అంతరిస్తాయి.

12) ఉపయోగించని బొచ్చు కుంచెను నిమ్మరసములో  
ముంచి, దానితో వెంట్రుకలను దువ్వితే- ఎటువంటి వెంట్రుకల  
కై నా మంచి మెలుగు వస్తుంది.

13) నిమ్మరసాన్ని- పాలతో కలిపి, సంవత్సరము లోపు  
పిల్లలకు ప్రతిరోజూ త్రాగించిన- పుష్టిగా, ఎవుగా పిల్లలు పెరుగు  
తారు. న్యూమోనియాలాటి ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులుకూడా పోతాయి.

14) నిమ్మపండును కోసిన వెంటనే దాని గుడ్డతో- పళ్ళను,  
గోళ్ళను తోమితే ....అవి తెల్లగా ప్రకాశిస్తాయి.

15) నిమ్మపండు తోలుతో, లోపలిపీచుతో పళ్ళను రుద్దితే- మెలుపు నివ్వడమే కాకుండా- చిగుళ్ళకి, పళ్ళకి గట్టిదవాన్నిస్తుంది. అక్కడి క్రిముల్ని కూడా నాశనము చేస్తుంది.

16) నిమ్మరసములో గ్లిసరిన్ కలిపి- కాళ్ళ పగుళ్ళకు రాచుకొంటే- నయమౌతాయి.

17) నిమ్మరసములో పంచదార కలిపి- చేతులకు రాచి, పావుగంట తరువాత కడిగితే- చేతులు మృదువుగా తయారౌతాయి.

18) నిమ్మరసము, ధనియాల పొడి, మిరియాల పొడి సమ పాళ్ళలో కలిపి- వీటిలో తగినంత ఉప్పు కూడా కలిపి, తీసుకోవాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ సేవిస్తుంటే- స్వర్ణ అజీర్ణవ్యాధు లంతరించి, అకలి పెరుగుటయేగాక- దేహకాంతి కూడా ఇనుమడిస్తుంది.

19) కీళ్ళవాతము గలవారు- నిమ్మరసము, వెల్లులి రసము సమపాళ్ళలో కలిపి, ప్రతిరోజూ సేవిస్తే- అనారోగ్యములోనే మంచి గుణము కనిపిస్తుంది.

20) నిమ్మరసము, పన్నీరు, గ్లిసరిన్ సమపాళ్ళతో తీసికొని, బాగా కలిపి- ఈ మిశ్రమముతో చర్మాన్ని బాగా మర్దించి- 15-20 ని॥లు వుంచి, తదుపరి స్నానము చేయాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ చేస్తూ వుంటే.... శరీరముపై మచ్చలు, కణుపులు కొన్ని రోజులలో అంత రించి- చర్మము మృదువుగా తయారౌతుంది.

**బాదం (Almond) :** బాదము నూనె- ఎండిపోయినట్లుగా వుండే చర్మానికి, వెంట్రుకలకు బాగా పనిచేస్తుంది.

1) ఒక కప్పు బాదము పప్పు పొడి-నీటితో కలిపి, ముద్దగా చేసి, చర్మముపై రుద్ది- 10-15 ని॥లు అట్టిపెట్టి- నులివెచ్చని నీటితో కడిగితే- రోమ రంధ్రాలను నిర్మూలించి, చర్మాన్ని మృదువుగా వుంచుతుంది.

2) 2 చంచాల బాదము నూనెను కప్లో పోసి- నీటి ఆవి తో వెచ్చచేసి- దీనిని ఎండిపోయినట్లుగా వున్న తలవెంట్రుకలకు చట్టముగా పట్టించి- ఒక ప్లాస్టిక్ సంచిని తలకు తొడిగి- అపైన వేడినీటితో తడిపిన తుండును తలకు గట్టిగా చుట్టుకొని, 30-40 ని॥లు అగిన తరువాత- పొగపూతో శుభ్రముగా తలస్నానము చేస్తూవుంటే-



శిరోజాలు పట్టువలె మెరుస్తువుంటాయి. ఈ విధముగా అనునిత్యమూ చేయవచ్చును.

3) బాదము పప్పు, పాలు కలిపి-నూటి, కంటిచుట్టూ పూసి, గంట తరువాత చన్నీళ్ళతో కడుగుతూవుంటే....కంటిచుట్టూ వున్న నల్లని వలయాలు తగ్గిపోతాయి.

4) మొటిమల వలన కలిగే మచ్చలకు- ఒక బాదముపప్పు నూటి, దానిలో ఒక స్పూన్ సెనగపిండి, ఒక స్పూన్ దోసరసము, ఒకస్పూన్ నిమ్మరసముకలిపి-ముఖానికి పట్టించి, అరగంట తరువాత కడిగేయాలి. అలారోజూచేస్తే- కొద్దిరోజుల్లో మచ్చలుపోతాయి.

5) బాదమునూనె, గ్లिसరిన్, చన్నీరు సమపాళ్ళలో కలిపి, కాళ్ళు-చేతులకు 20-30 ని॥లు మసాజ్ చేయాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ చేస్తూవుంటే.... కాళ్ళు-చేతులూ- అందముగా, అతి మృదువుగా వుంటాయి.

6) ఒక కప్ చల్లని పాలలో, 20 గ్రా॥ల బాదము పప్పు పొడి కలిపి, బాగా చిలికిన తరువాత వడపోయాలి. దీనిలో 10 గ్రా॥ల పంచదార కలిపి- ఆ మిశ్రమాన్ని వాడిపోయినట్లుగా వున్న చేతులకు, ముఖానికి రాచి, 10-15 ని॥ల తరువాత నులివెచ్చని నీటితో కడుగుతూ వుంటే- చర్మము మృదువుగా, కాంతివంతముగ వుంటుంది.

ఏపిల్ (Apple) : ఎల్లప్పుడు జిడ్డు కాతే ముఖచర్మము గలవారు- ఏపిల్ ని పలుచని ముక్కలుగా కోసి- ముఖానికి రుద్ది, 10-15 ని॥లు ఆగి, కడిగేస్తే- జిడ్డు స్వభావము పోయి; తేటగా, మృదువుగా వుంటుంది.

“బార్లీ (Barley)” : 1) బార్లీ గింజలను పొడిచేసి-2 చంచాల నిమ్మరసము, కొంచెము పాలు కలిపి, ముద్దగా చేసి-ముఖచర్మానికి రాచుకొంటే.... ముఖానికి రక్తప్రసారము విస్తారముగా జరిగి, పరిశుభ్రముగా వుంటుంది.

2) ఒక చంచా తేనె, + గ్రుడ్డులోని తెల్లసొన, ఒక చంచా గ్లिसరిన్- బార్లీ గింజల పొడితో ముద్దచేసి- చేతులకు, చర్మానికి రుద్దుకొంటే.... చర్మము అతి మృదువుగా తయారౌతుంది.

**తవుడు (Bran) :** 1) అరకప్ తవుడును చిన్న గుడ్డ సంచిలో వేసి, దానిని నీటిలో వేసి, కొంచెము సేపు నానబెట్టి - ఆ సంచితో శరీరాన్ని తోముకొంటూ వుంటే - ఎండిపోయినట్లుగా వున్న చర్మము కలవారికి, అది తగ్గిపోయి - చర్మము మృదువుగా, సున్నితముగా వుంటుంది.

2) చర్మముపై రోమరంధ్రాలు పెద్దవై - చర్మము గలుకుగా వుంటే, 1 కప్ తవుడును సంచిలో వేసి, దీనితో పాటుగా 2 నిమ్మ కాయల నుండి వాలిచిన తొక్కను గూడా వేసి - బాగా మరుగుతున్న నీటిలో వేసి, ఆ సంచిని కొద్దిసేపు వుంచి, తీయాలి. తరువాత ఆ సంచితో శరీరాన్ని రుద్దుకొంటే - చర్మముపై గలుకుతనము పోయి - సున్నితముగా తయారౌతుంది.

**గ్రుడ్డు (Egg) :** 1) గ్రుడ్డులోని పచ్చసొన, 2 చంచాల బాదము నూనె, వెన్నతీసిన పాలు, కొంచెముగా కర్పూరము కలిపి, చర్మానికి రాచుకొంటూ వుంటే - చర్మము కాంతివంతముగా; మృదువుగా వుంటుంది.

2) బెల్లపుసారాయి (RUM) 1 గ్లాస్ తీసికొని, దీనిలో 2 గ్రుడ్లు పగలకొట్టి పోసి, బాగా కలిపిన మిశ్రమాన్ని - శరీరాలకు బాగా పట్టించి, 20-30 ని॥లు వుంచి - తరువాత నులివెచ్చటి నీటితో కడిగివేయాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ చేస్తూవుంటే.... జుట్టు పట్టు వలె మెత్తగా వుండి, నిగనిగలాడుతుంది.

**పాలు (Milk) :** 1) పావులీటర్ పాలలో ఒక నిమ్మకాయ నుండి తీసిన రసాన్ని కలిపి, ప్రతిరోజూ రాత్రిపూట రాచుకొని పడుకోవాలి. ఈ విధముగా చేస్తూ వుంటే.... ముఖము తేజోవంతము గాను, మృదువుగానూ వుంటుంది.

2) ఒక చంచా పాలలో కొంచెము ఉప్పు వేసి, ముఖానికి రాచుకొని, పావుగంట తరువాత కడిగితే - మృదువుగా మారుతుంది.

3) పావులీటర్ పాలలో చిటికెడు తినే సోడాను కలిపి, ఆ మిశ్రమాన్ని ఎండ వేడిమితో వాడిపోయిన ముఖము కలిగినవారు రాచుకొంటే - ముఖము తేటగా మారుతుంది.

4) పాలు, తేనె, బాదము పప్పు పొడిలో కలిపి, ముద్దగా చేసి, చర్మానికి రాచుకొంటే- ఎండిన ముఖము సున్నితముగా మారుతుంది.

5) మఱగ పెట్టినప్పుడు వచ్చే సారాయి పొంగును- పొలలో కలిపి, ముఖానికి రాచుకొంటే- జిడ్డుగా వున్న ముఖము తేటగా వుంటుంది.

పెరుగు (Curd) : 1) పెరుగును, పుట్టమట్టిని సమ పాళ్ళలో కలిపి, ముఖానికి రాచి, 10-15 ని॥లుంచి, కడిగేస్తే- ముఖము శ్రద్ధముగా ఉంటుంది.

2) చింపిరి జుట్టుకలవారు- పెరుగుతో 4-5 ని॥లు మర్దన చేసి, గోరు వెచ్చని నీటితో కడుగుతూంటే- శిరోజాలు క్రమబద్ధముగా పెరుగుతాయి.

3) స్నానానికి ముందు- తలకు పెరుగు రాచుకొని, అటగంట అగి స్నానము చేస్తే- తలలోని చుండు పోతుంది. అయితే ఇందుకు 'ఫ్రీజ్'లో పెట్టిన పెరుగు వాడకూడదు. మూడు రోజులు గాలి తగిలేలా బయట ఉంచిన పెరుగే వాడాలి. 'హంపూ'లకన్నా, పెరుగు వెంట్రుకల్ని ఆరోగ్య వంతముగా వుంచుతుంది. పెరుగులోని కాల్షియమే దీనికి కారణము.

4) పెరుగులో సెనగపిండి కలిపి, ముఖమునకు రాచి- కొంత సేవయ్యాక కడిగేస్తే.... ఎలాంటి మొటిమలైనా తగ్గిపోతాయి.

మజ్జిగ (Butter-Milk) : 1) 2వంచాల "ఓల్" బియ్యపు పిండిలో- తగినంత మజ్జిగ కలిపి, మెత్తగా పిసికి, ముద్దగాజేసి- ముఖమునకు రాచుకొని, 15-20 ని॥లు అట్టిపెట్టి, కడిగేస్తే- సౌందర్యము కాపాడబడుతుంది.

2) ప్రతిరోజూ- దూదిని మజ్జిగలో ముంచి, ముఖానికి రుద్దుకొని, 10-15 ని॥లు వుంచి, చల్లనినీటితో ముఖము కడుగుతూ వుంటే.... గలుకుగా ఉండే ముఖము మృదువుగా మారుతుంది.

3) చర్మము మీద "పుట్టమచ్చ" (Mole) లున్నచోట మజ్జిగ పట్టించి- దాగా అటవెట్టి, కడుగుతూ వుంటే .. క్రమక్రమముగా పుట్టమచ్చలు నివారించబడతాయి.

4) ఎండదెబ్బకు చర్మము వాడిపోతే, ఐదుచంచాల మజ్జిగలో- రెండు చంచాల టొమేటో రసము కలిపి, రాచుకొని- అటగంట తరువాత కడిగేసుకొంటే- చర్మము చక్కగా వుంటుంది.

5) నాలుగు చంచాల మజ్జిగలో వెనిగార్ కలిపి, కాళ్ళకు పట్టిస్తే- కాళ్ళ పగుళ్ళను మాన్పుతుంది.

6) బాదము నూనె చుక్కలు, పన్నీరు, మజ్జిగ కలిపి, శరీరమంతా పులిమి, అటగంట నానిన తరువాత తువ్వలుతో తుడుచుకొని, స్నానము చేస్తే- చక్కని సౌందర్యము కలుగుతుంది.

7) ముల్లంగి రసములో- మజ్జిగ కలిపి, ముఖమునకు పంట్టిచి- గంట తరువాత నీటితో కడిగి, పొడిగుడ్డతో తుడిచేస్తే- ముఖము మీద మచ్చలుపోతాయి.

## కాస్మెటిక్స్ (COSMETICS) వాడకములో

### గ్రహించవలసిన జాగ్రత్తలు

సౌందర్య పోషకాల వాడుక ఈనాడు అధికమైనదనేచెప్పాలి. లండన్ లో ఒకసారి "ఇరైటర్" అనేది మార్కెట్ లోకి వచ్చినది, దానిని గుఱించి- ఉత్పత్తిదారులు ఒక 'మోడల్ గరల్'ను T.V.లో అదే పనిగా చూపించారు. 6 నెలల తరువాత ఆ మోడల్ గరల్ కి కళ్ళు పోయినవి. దానితో ఆకంపెనీపై ప్రభుత్వము ఆంక్షలు విధించినది. ఆ మోడల్ గరల్ కోర్ట్ లో దావావేయగా.... అమెకు యాభై వేల డాలర్స్ నష్టపరిహారము ఇచ్చినారు. అయితేనేమి! అమె జీవితాంతము గ్రుడ్డిదానిగా బ్రతకవలసివచ్చినది. దానితో అచటి స్త్రీలందరూ వేలము వెట్టి తగ్గించుకొని, వాటిని కొనే విషయములో ఒకటికి రెండుసార్లు ఆలోచించి, కొనసాగారు. కావున చెప్పేది ఏమిటంటే- వీటిలో చాలా చౌక రకాలు, చాలా ఖరీదైనవి కూడా ఉన్నాయి. వాటిని కొనేటప్పుడు- "వాటిలో కలిపిన రసాయనిక దార్ధములు ఏమిటి? అవి శరీరమునకు ఎటువంటి కీడు, మేలుస్తాయి?" అనే విషయము తెలుసుకొని, దుకాణదారునివద్ద తప్పక ప్లు లీసుకోండి! శరీరమును తెల్లబఱచుటకు ఉపయోగించే

క్రీముల్లో "మెర్క్యురిక్ క్లోరైడ్"ను ఉపయోగిస్తారు. దానివలన మూత్రపిండాలుకు హాని జరుగుతుందని ఋజువై నది. కనుక అటు వంటివి ఉపయోగించేవారు. ఆ నష్టములకు గురికాకముందే జాగ్రత్తపడాలి. తరువాత నష్టానికి గురై చింతించిన ప్రయోజనము లేదు.

'హెయిర్ స్ప్రే'లు, 'షాంపూ'లు, చుండును తగ్గించేవని చెప్పబడుతున్న అనేక పదార్థాలలో కూడా ఇటువంటి ఇబ్బందులు చాలా ఉన్నవి. హెయిర్ స్ప్రేలు కంటికి, షాంపూలు చర్మానికి హానిచేసే గుణాలు కలిగిఉన్నవి. కొన్ని హెయిర్ ఆయిల్స్ వాడుట వలన- వెంట్రుకలు ఉడుట, తెల్లబడుట జరుగుచుండును. కనుక "కాస్మెటిక్స్" వాడేవారు- తగిన జాగ్రత్తలు తప్పక తీసుకోవాలి.

'బ్యూటీషియన్'కు వెళ్ళేవారు చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అక్కడవారు చౌకరకము లోషన్స్, చౌకరకము 'క్రీమ్'లు వాడు తున్నారేమో ముందే నిర్ధారణ చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు మార్కెట్ లో లభించేవి 90 శాతము హానికరమైనవే! ఖరీదు ఎక్కువైనంత మాత్రాన- 'మంచివి' అని భావించరాదు. స్టాండర్డ్ కంపెనీవి, నాణ్యమైన 'క్రీమ్'లు, 'షాంపూ'లు కొనే అర్థిక స్థోమత లేనపుడు- మాని వేయుట మంచిది.

"నకిలీ కాస్మెటిక్స్" వాడకండి! ప్రకృతి ఇచ్చే సౌందర్య పోషకాలు వాడి- ఆరోగ్యము పొందండి!

## వివిధ చర్మరోగాలు- నివారణ

మేహ సంబంధమైన కఫరోగము ముదిరి, శరీరములోని రక్తము విషము కావడముతో-తామర, చెల్లి, గజ్జి, గడ్డలు, వ్రణాలు, పులిపిరులు మొ॥గు చర్మవ్యాధులు రావడానికి అవకాశమున్నది. వీటిని మొదటిదశలోనే సులభముగా తగ్గించుకోవచ్చును. చికిత్సగా "వెంపలి = (Tephrosia Purpurea)" అకును మెత్తగా నూటి-మిరియాలు, హరతి కర్పూరము, గంధకము కలిపి- ఆ మిశ్రమాన్ని అముదములో కలిపి- రాత్రులందు మర్దన చేసుకొని, ప్రొద్దున్నే....

వేడి-వేడి నీటితో బాగా రుద్దుకొని, స్నానము చేయాలి. ఇలా అను దినము చేస్తూ వుంటే.... అనతికాలములోనే చర్మవ్యాధులు దూరమౌతాయి.

### బొల్లి (LEUCODERMA) మచ్చలు- నివారణ

చర్మముపై తెల్లగా, నల్లగా లేక యెఱుపురంగుగా కనబడి కొన్ని సంవత్సరాలు మాయమై-మటికొన్నాళ్ళకు కనిపిస్తుండే మచ్చలను బొల్లి అంటుంటారు. బొల్లి- రక్తము అపరిశుద్ధమైనను, శ్లేష్మ పూరితమైననూ వస్తుంటుంది. బొల్లికి చికిత్సగా- ఎ) గొబ్బి పేర్లను, పుల్లని కలిసేరు, కుంకుడు కాయలను వేసి, మెత్తగా రుబ్బి, రేగు కాయ ప్రమాణములో నీటితో మ్రింగి, మిగిలింది మచ్చలపై వ్రాయాలి. బొల్లిమచ్చలు తగ్గిపోయేంతవఱకు ఈ ప్రక్రియను ఆచరించాలి. బి) ఎఝకలువగడ్డను, వేప వేరును, కరక్కాయను, 'కలి'తో నూటి, రుద్దిననూ తగ్గిపోతాయి.

### తామర (RING WORM)- చికిత్సలు

తామర వున్నవాడు- ఎ] ముందుగా జీడిమామిడి తైలాన్ని, తామరచుట్టా వ్రాయాలి. ఆ తరువాత తైలాన్ని తామరమీద వ్రాయాలి. ఇలా రాసినపుడు తామర మీద వుండు పడుతుంది. 2 రోజులాగి ఈ వుండు మీద కొబ్బరినూనె, గంధకము, కర్పూరము కలిపి, రాచుకొంటూ వుంటే- తామర తగ్గిపోతుంది. బి]వాము పువ్వు, ముద్దకర్పూరము-మైలుతు త్రము కలిపిన మిశ్రమాన్ని-రోజూ మూడు పూట్లా తామరమీద మర్దన గావిస్తుంటే-తామర నివారిస్తుంది.

### నీటి పొక్కులు, చెల్లి (SEAB)- చికిత్స

చర్మముపై అక్కడక్కడ నీటి పొక్కులు లేచి, తీపులు పుట్టి, తాకితే అవి చితికిపోయి- వాటి నుండి కాటిన రసి- అంటినచోటల్లా మళ్ళీ క్రొత్త పొక్కులులేస్తూ.... కొన్నాళ్ళకు చెల్లి, వ్యాధిగా మారి, దేహమంతా పాకిపోతుంది. ఈ వ్యాధికి చికిత్సగా-కర్పూరము, ఇంగిలీకము (Vermilion), ముద్దకర్పూరము, శుద్ధ మైలుతు త్రము

గుగ్గిలము, కాచు, నల్లమందు (Opium)లను తగినంత వెనతో కలిపి, పొక్కులపై బాగా మర్దన చేస్తూ- మధ్య మధ్యలో నేయిలో హారతి కర్పూరము కలిపి, రాచుకొంటే- ముందుకు కుండా ఉండి, కొద్ది రోజులలో పూర్తిగా నయమౌతుంది.

### గజ్జి (ITEH)- చికిత్స

గజ్జి బాక్టీరియా క్రిములవల్ల- అంటురోగాలవల్ల- అపరిశుద్ధ వల్ల- మూత్ర విసర్జన సరిగా లేకున్న రావచ్చును.

చికిత్సగా-ఎ] కానుగ గింజలు యెండించి, మెత్తగా పిండి చేసి, ఆ పిండిలో మైలుతుత్తము కొద్దిగా కలిపి- ఈ మిశ్రమాన్ని గజ్జి (Itch) వున్న ప్రాంతాలలో మర్దన గావించి- అముదము పట్టించిన, చురచురలాడి, గజ్జి తగ్గిపోతుంది. ఇలా-4,5 రోజులుచేయాలి.

బి] మొలగజ్జి ఉన్నవారు పొడిసున్నము-ఎట్టుకుంకుమ కలిపిన మిశ్రమాన్ని కొబ్బరినూనెలో కలిపి, మొలతాడు ఉన్న ప్రదేశ మంతా- నడుము, పిటుదులు, గజ్జలు, పొత్తికడుపు మొదలగు ప్రాంతాలలో మర్దన గావించి, ఆ తదుపరి ప్రొద్దున్నే ఉప్పు, వేప చిగురుముద్దతో నలుగు పెట్టుకొని, నులివెచ్చని నీటితో స్నానము చేస్తూ వుంటే- కొద్దిరోజులలోనే మొలగజ్జి నివారిస్తుంది.

### పుండ్లు, కుటుపులు (SORES)- నివారణలు

రక్తశుద్ధి లోపించి శరీరము మీద దురదలు వస్తాయి. దీనితో మనము గోళ్ళతో గీటుకోవడము జరుగుతుంది. ఈ ప్రకారముగా దద్దురు లేచి, అవి పుళ్ళుగా చూడతాయి. వీటి నివారణకుముందుగా దేహ శుభ్రత, బట్టలు ముటికి లేకుండా చేసుకోవాలి. వేప చిగుళ్ళు పసుపు, మంచి ఉప్పు కలిపి; మెత్తగా నూటిన మిశ్రమాన్ని స్నానానికి అరగంట ముందుగా దేహానికంతటికీ పట్టించి, పరిశుభ్రముగా స్నానము చేయాలి. ఇలా ఒక వారము రోజులు చేస్తే.... కుటుపులు పుండ్లు తగ్గిపోయి- శరీరము మంచి ఆరోగ్యాన్ని సంతరించుకోవడమేగాక- కాంతిలీనుతూ వుంటుంది.

## దద్దుర్లు - చికిత్స

కొన్ని సరిపడని పదార్థాలు, పరిసరాలు, వాసనల వలె దద్దుర్లు వస్తాయి. వీటికి చికిత్సగా చింతపులుసు, జమ్మి ఆకులచొ దొండాకు పసరు కలిపి - ఒక గ్లాస్ సేవించిన; వెంటనే తగ్గిపోతాయి. దద్దుర్లుపై కానుగ గింజలను నిమ్మరసములో కలిపి - పై పూత రాచి, పసుపు అద్దితే నివారిస్తాయి.

## మొండి పుళ్ళు - నివారణ

ఎంత కాలానికీ మానిపోని మొండి పుళ్ళకు చికిత్సగా - కొ గ్రుడ్డు పెంకుల్ని కాల్చి, భస్మము చేసి, దానిలో తెల్లగుగ్గిలచ పాదరసము (Mercury), మైలుతుత్తము (Copper Sulphate) కలియనూటి - నువ్వులనూనెలో బాగా ఉడికించి, అఖరుగా మ్రచ వేసి, కలిపి, చల్లార్చిన పిదప, కొబ్బరినూనె వేసి, మర్దించి, సీసా జాగ్రత్త చేసుకొని, నిమ్మరసములో మిశ్రమాన్ని వ్రణాలపై రా కొంటే... ఎటువంటి పురాతన వ్రణములైనా, గాయాలైనా తప్ప నయమగును. ఈ మిశ్రమము నేత్రాలకు, చెవులకు, నోటికి, ముక్కు లలో తగిలితే ప్రమాదము.

## కాలిన - గాయాలు, బొబ్బలు - చికిత్సలు

ఏదైనా ప్రమాదవశాత్తు - చర్మముకాలి - గాయాలు, బొబ్బలు లేచినపుడు - ఈ క్రింది ఏదో ఒక ప్రక్రియను ఆచరించవచ్చును.

- కాలిన గాయాల మీద చల్లని క్రొవ్వనువ్రాయవచ్చును
- సున్నపు తేటను వ్రాసినా గాయాలు తగ్గిపోతాయి. సె తంగేడు ఆకుల చూర్ణాన్ని అముదములో రంగరించి వ్రాసినా మంచి ఉంది

## అధిక రక్తస్రావము - చికిత్స

ఏదైనా ప్రమాదవశాత్తు గాయాలై - అధికముగా రక్తస్రావ మగుచున్న వెంటనే - వసకొమ్మును మెత్తగా పిండిచేసి, రక్తమోడి చున్న గాయముపై ఉంచి, "తుమికాకు = (Ebony leaf)" చే ఈ ఉంచిన మంచినూనెను దానిపైన వేచినచో.... రక్తస్రావము తగ్గి రోవును.



## చెమట గుల్లలు - నవాంజ

వేసవి వచ్చిందంటే- చెమట గుల్లల (Prickly heat లేక Summer Pimples) తో ఒళ్ళంతా పేలడము సహజమే! ఐతే ఈ చెమట కాయల దురదను, జిలను భరించడమే కష్టము!!

చికిత్స : ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా ఒళ్ళంతా అయిల్ తో మద్దన గావించుకొని, స్నానము చేస్తూ వుండాలి. 2) వీలైనంత వరకు ఎండలో తిరిగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. 3) ఖద్దరు లేక నూలు దుస్తులు తేలికగా, పలుచగా వుండే వాటిని మాత్రమే ధరించాలి.

కొంత మందికి వేసవే అనికాకుండా- అన్ని కాలాల్లో పేలి, చెమట గుల్లలు వస్తుంటాయి. ఇటువంటి వారు కూడా పై జాగ్రత్తలను తీసుకొంటూ- "ఏంటి సెప్టిక్ పాడర్"ను పై పూతకు ఉపయోగిస్తూ వుండాలి. (చెమట గుల్లలకు "హెమియోపతి"లో కూడా మంచి మందులు వున్నాయి). చెమట గుల్లలవలన ఏర్పడిన మచ్చలకు పాండ్స్, లాక్సే లాటి వివిధ కంపెనీల వారు క్రీమ్స్ తయారు చేస్తున్నారు. సరిపడిన వారు వీటిని ఉపయోగించుకోవచ్చును. ఈ క్రీమ్స్ రాచుకొని బయటకు వెళితే మచ్చలు కన్పించవు. అంటే క్రీమ్ వ్రాయడము వలన- మచ్చ శరీరము రంగులోకి మారడము వలన కనిపించదు.

## వారు - వీరూ, వీరు - వారూ అయితే....?

అబ్బాయిలతో పోటీగా నిలబడి- సాహసాలు చేయడానికి, ధీశక్తిని ప్రదర్శించడానికి "అతివలు" ఈ ఆధునిక యుగములో- ముందంజ వేస్తూంటే....కొందరు అబ్బాయిలు మాత్రము అమ్మాయిలకువలె- సుకుమారముగా, సున్నితముగా మాటడానికి ప్రయత్నించడము చూసేవారికి ఆశ్చర్యముగానే వుంటుంది. కానీ అభివృద్ధి చెందిన- అమెరికా, బ్రిటన్ లాంటి దేశాలలో ఇది వాస్తవముగా ఈనాడు జరుగుతున్నది. ప్రస్తుతము ఆ దేశాలలో అమ్మాయిల కంటే అబ్బాయిలే "బ్యూటీ ఫార్లర్స్" చుట్టూ అధిక

ముగా తిరుగుతున్నారు. ఈ విషయములో వయోభేదము లేకుండా స్త్రీలు అనుసరించవలసిన- హెయిర్ సైల్స్, నెయిల్ కటింగ్ మణియు పాలీష్, చర్మసౌందర్యము మొ॥గు విధానాలకి ప్రాముఖ్యత నిస్తున్నారు.

## పురుషులు - అందము, ఆరోగ్యము

అంద చందాలను- అభివృద్ధి పఱచుకోవడమనేది కేవలము స్త్రీలేకాక- పురుషులకూ ఆ అవసరమున్నది. కీలక పదవులలో వున్న వారికి, వ్యాపార వేత్తలకు, ఉపాధ్యాయులకు, వైద్యులకు పది మందితో పని వుంటుంది. కాబట్టి వీరంతా హుందాగాను, అకర్షణీయముగానూ కనిపించడము అవసరము! ఇక యువతకు అత్యవసరమే కదా!

విధానాలు : 1) ఒకటి- రెండు మినహాయించి, నెయిల్ పాలీష్, హెయిర్ సైల్, చర్మసౌందర్య విధానాలన్నీ- స్త్రీలకు వలెనే వినియోగించవచ్చును. 2) గడ్డము, మీసము లాంటివి- వారి వారి ముఖాకృతినిబట్టి సరిచేయించుకోవాలి. 3) శరీర సొష్ట వాన్నిబట్టి, ఛాయనుబట్టి- దుస్తులను, కాలిజోళ్ళను, కళ్ళజోళ్ళను ఎన్నుకోవాలి. 4) పురుషులు సాధ్యమైనంత "లైట్ మేకప్" ముఖానికి చేసుకొంటే- మంచిది. 5) నడకలో, మాటలో హుందాగా ఉండాలి.

ఇప్పుడు పురుషులకోసము కూడా పెద్ద పెద్ద నగరాలలో "బ్యూటీ షార్లర్స్" ప్రత్యేకముగా స్థాపిస్తున్నారు. బొంబాయిలో "ఓబరాయ్ టవర్స్"లో నెలకొని వున్న- ఒక బ్యూటీ షార్లర్లోని "సోనియా ఆరోరా"- "పురుషులు కూడా- స్త్రీలు పాటించే- అన్ని బ్యూటీ పద్ధతులను అనుసరించాలి!" అని చెప్పారు. మానీక్యూర్, పెడిక్యూర్, హెన్ను, బ్లీచింగ్, ఎలక్ట్రోల సెన్స్ మొ॥లగు పద్ధతుల ద్వారా ముఖాన్ని, చేతి వ్రేళ్ళను, తలకట్టు మొ॥గు వాటిని అందముగా, ఆకర్షణీయముగా మార్చుకోవచ్చును.

## పురుషులు- సంరక్షణ మార్గాలు

1) ఉదయము నిద్రలేవగానే-కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని, ఒక గ్లాస్ మంచినీరు త్రాగాలి. 2) గంటసేపు జాగింగ్, రన్నింగ్, యోగా సనాలులాంటి శారీరకవ్యాయామాలను విధిగాపాటించాలి. 3) అనంత రము అరగంట విశ్రాంతి తీసుకొని స్నానముచేయాలి. 4) వారానికి ఒకసారి శరీరమంతా అయిల్ తో 'మసాజ్' చేసుకొని, తదుపరి సున్ని పండితో నలుగు పెట్టి, స్నానముచేయాలి. 5) తలవెంట్రుకలను [వుంటే గడ్డాన్ని] ఎప్పుడూ చక్కగా దువ్వకోవాలి. 6) ఆహారాన్ని బాగా నమలి తినాలి. 7) ఆకుకూరలు, ఆయా ఋతువులలో వచ్చే పండ్లు విరివిగా తినాలి. 8) నెలకొక్కసారి- "రసోపాసన" చేయాలి. 9) మద్యపానాలు, చుట్ట, బీడి, సిగరెట్, గంజాయిలాంటివి పూర్తిగా మానాలి. 10) శరీరము, ఉదరము పెరగకుండా జాగ్రత్తవహించాలి. 11) ప్రతిరాత్రి 10 గం॥ కు పరుండి, ఉదయము 5 గం॥ కు మేల్కొచ్చాలి.

క్రాపు చెఱగకుండా వుండటానికి మార్గము: 1) తలంటు కొని, ఆ నురుగు పోయిన తరువాత "కండిషనర్" ఉపయోగించాలి. దీనివలన క్రాపు చెఱగదు. 2) రాత్రి పూట నూనె రాచుకొని, పగలు తలంటుకొని, "కోడ్-10" అనే లోషన్ రాచుకొన్న క్రాపు చెఱగదు.

## పురుషత్వ లోపము- చికిత్స

"తనలో పురుషత్వ లోపమున్నది" అని మనోవ్యధ చెందే పురుషులకు చికిత్సగా-జాజికాయ, "జాపత్రి (Mace)", ఎలకులు, లవంగాలు, దురదగొండి గింజలు, సువర్ణభస్మము ఏటిక: గానే టాడిచేసికొని, "మేడిచెట్టు (Country fig tree)" చెక్కనుండి తీసిన రసములో కలుపుకొని- ప్రతిరోజూ ఉదయము పూట పరగడుపుతో స్వీకరిస్తూ వుంటే- మంచి పురుషత్వము సిద్ధిస్తుంది. ఈ ప్రక్రియను ఫలితము కనిపించేవఱకు అచరించాలి.

(రసోపాసనలాటి ప్రకృతిచికిత్సల సమగ్రవివరణకు-నారచన లైన 1. ప్రకృతి వైద్యం, 2. యోగశాస్త్రం అను గ్రంథాల్ని చూడగలరు. ప్రతులకు:- "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-522 201" కి Rs. 30-00 లు M.O. చేయగలరు. —రచయి—

## రతి సౌఖ్యము - వైద్యము

రతిలో కామసౌఖ్యము లోపించినవారు జాజికాయ, జాపత్రి, ఏలకులు, కస్తూరి, "సఫేదా (White Vitriol)", మిశ్రి, పిప్పళ్ళు, లవంగాలు, కుంకుమపువ్వు, దురదగొండి గింజలు- తేనెలో ఉడికించి; మెత్తగా నూటి, మరలా నేతిలో ఉడికించి-పాలతో కలిపి, సేవిస్తూవుంటే-కామసౌమర్యము పెరిగి-రతిలో సౌఖ్యము పెరుగుతుంది.

## వీర్య నష్టము - చికిత్స

"అనపకాయల(Legume)" గింజలను పిండిచేసి, ఆ పిండిని గా వేయించి-దానిలో "పల్లేరు (Acanthus)" చూర్ణము, జీల ట్టి, కలకండ తగినంతగా కలిపి, పాలతో త్రాగుతూ వుంటే- వీర్య నష్టము జరుగుట నివారించబడుతుంది.

## వీర్య పుష్టికి - వైద్యము

మట్టిపాలలో "బూరుగ (Silkcotton Tree)", "తుమ్మబంక (Gum Arabic)" కలిపి; 7, 8 రోజులు బాగా నాననిచ్చిన తరువాత- ఈ మిశ్రమాన్ని పిండిచేసి, అవుపాలతో త్రాగుతూవుంటే.... మంచి వీర్యపుష్టి చేకూరుతుంది.

## పురుషత్వము - చికిత్సలు

ఎ) బొడ్డుమల్లెచెట్టు ఆకులు, వెలిగారము, పాదరసము, నువ్వుల నూనె మెత్తగా నూటి- పురుషాంగానికి రాచుకొంటూ- కోడిగ్రుడ్డు, వెన్న, "జొన్న (Millet)" రొట్టె, ఎండు చేపలు, "గోంగూర (Leaves of Hibiscus Cannabinus)", ఉల్లిపాయలు, పాలు లాటి అహార పదార్థాలు విరివిగా ఆహారములో స్వీకరిస్తూ వుంటే- శీఘ్ర స్కలనము నివారించబడి, మంచి పురుషత్వము సిద్ధిస్తుంది. బి] మగ "ఊరపిచ్చుక (Sparrow)"లను కాల్చుకొనితినా- మంచి పురుషత్వము ప్రాప్తిస్తుంది. సి] "విషముష్టి (Nux Vomica), గింజలు", పెన్నేరుగడ్డ, వస మెత్తగా నూటి- వెన్నలో కలిపి, పురుషాంగానికి రాత్రిపూట రాచుకొని, పగలు నువ్వులనూనె, హారతి కర్పూర-తైలము కలిపి, వ్రాస్తూ వుంటే- అనతికాలములోనే శీఘ్ర స్కలనము నివారించబడుతుంది.

## కామ సామర్థ్యము - వైద్యము

"అశ్వగంధ చూర్ణము (Physalis Flexuosa)", "పాలా మిశ్రి (Salep orchid)", "ఎనుగు పల్లెరు (Ruellia Longifolia)", "అనుములు (Tephrosia Purpurea)", వెంపలి చెట్టు వేరు, సుగంధపాలు, జాజికాయ, జాపత్రి, ఎలకులు, అవంగాలు, దాల్చిన చెక్క, "ఖర్జూర పండ్లు (Dates)", ఈతగడ్డ, శౌంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, చిన్న ఉల్లిపాయలు, వాము, ఇంగువ, సైంధవ అవణము అన్నింటిని వేర్వేరుగా పొడి చేసి, కలిపి, వీటన్నిటి పరిమాణములో సగభాగము కలకండ పొడివేసి, తేనెతో ఉడికించి, చివటకు నేయి వేసి; పక్వమయ్యాక దించి, గచ్చకాయంత మిశ్రమాన్ని రెండ పూటలా అవుపాలతో తీసుకొని- ఎండు చేపలు, గ్రుడ్లు, పాలు జీడిపప్పులు కొద్ది మోతాదు మద్యాన్ని సేవిస్తూ వుంటే.... వీర్యము గట్టిపడి, పురుషత్వము తలెత్తి- రతిలో పాల్గొన్నప్పుడు సుఖప్రాప్తి కలుగుతుంది.

## శీఘ్రస్థలనము - చికిత్స

"శిలాజిత్తు (Bitumen)" భస్మం, ఖర్జూరపొడి, పంచదార వేసుకొని, మూడు పూటలా పాలతో సేవిస్తూ.... పథ్యము వదలకుండా, దురభ్యాసాల జోలికి పోకుండా వుండాలి. అంతేగాక మట్టిపండ్లను నూటి, ఎండించి, చూర్ణము చేసి, అవంగ పొడి, జాకాయ, జాపత్రి, ఎఱ్ఱకలకండ కలిపి, ఖర్జూర పండ్లలో ఆపొడిని కూరి, తేనెలో ముంచి, 41 రోజులు ఉదయాన్నే తింటూ... పాలు త్రాగుచుండిన, శీఘ్రస్థలనము నివారించబడి పురుషత్వము సిద్ధిస్తుంది.

## స్త్రీలు - ఆరోగ్యము, అందము

పురుషుని- అందము, ఆతని పనితనము, సామర్థ్యముల మీద ఆధారపడి వుంటే.... స్త్రీకి-శారీరక లావణ్యమూ, అలంకరణలాటి కొన్ని అంశాలపై ఆధారపడి వుంటుందనేది నిర్వివాదాంశముగా అందఱూ భావిస్తారు. కాబట్టి స్త్రీలకు అందాన్నిచ్చే- అటువంటి అంశాలు ఈ అధ్యాయములో చర్చించబడినాయి.

## చీరలు - జాగ్రత్తలు

ఈనాడు ఎన్ని రకాల ఆధునిక దుస్తులు ప్రాచుర్యము సంపాదించు కొన్నా- భారతీయ స్త్రీలు అధిక శాతము మంది చీర-జాకెట్ ధరించడము మన సాంప్రదాయ విశిష్టతను ప్రపంచదేశాలకు తెలియజేయ జెప్పడముగా భావించవచ్చును. చివరికి విదేశీ వనితలు కూడా చీరలపై మోజు చూపు తున్నారంటే.... ఈ చీరల ప్రాచుర్యము గూర్చి వేరే చెప్పవలసిన పనిలేదు.

1) చీరలను మనము తిరిగే పరిసరాలను బట్టి, జీవిత విధానాన్ననుసరించి కట్టుకోవాలి. పెద్ద పెద్ద నగరాలలో కట్టే షిషాన్ బాట చీరలు- పల్లెలలో కట్టరాదు. 2) షిషాన్, జార్జెట్ లాటి చీరలు సాయంత్రము వేళలలో నాజుగ్గా అప్పడప్పుడు కట్టుకోవాలి. 3) వంట చేసేటప్పుడు కొంతమంది అతివలు చీరకొంగు సాయముతో పాత్రలను దించుతుంటారు. ఈ విధానము వలన చీరలు పాడవటము అటుంచి, ప్రాణాంతక పరిస్థితి కలుగవచ్చును. 4) వంటింట్లో మడ్డి చేతులను-చీర కొంగులకు తుడవటము పరిపాటి. దీనివలన చీరలు ఎక్కువకాలము మన్నవు. 5) ఏ విధమైన చీరైనా ధరించి, తీసివేసేటప్పుడు అలుగుంట అలునిచ్చి భద్రము చేయడము మంచిది.

## స్తన సౌందర్య సంరక్షణ

1) వయసుకు తగిన వక్షోజములు లేని వివాహిత స్త్రీలు- "కాడ్లివర్ ఆయిల్"ను ప్రతిరోజూ రొమ్ములకు పట్టించి, మసాజ్ చేస్తూవుంటే- స్తన సంపద వృద్ధి జెంది, అద్భుత సౌందర్యముతో పుష్టిగా వుంటాయి. 2) ఉష్ణప్రకోపము గల ఆహార పదార్థాలను అతిగా భుజించుట వలన స్తనములు క్షీణించే అవకాశమున్నది. 3) పిల్లలకు స్తన్యమిస్తే, చనుదోయి సౌందర్యము తొలగిపోతుంటే భావము మన వారిలో వున్నది. ఇది కేవలము అపోహ మాత్రమే! అయితే చీటికి మాటికి స్తన్యమివ్వకుండా, ఒక క్రమ పద్ధతిలో మాత్రమే బిడ్డకు స్తన్యమివ్వడము బిడ్డ ఆరోగ్యానికే గాక- స్తన సౌందర్యానికీ కూడా మెలుగులు దిద్దినట్లే! 4) స్తన సౌందర్యాన్ని

కాపాడుటలో 'జాకెట్' కంటే- 'బ్రాసరీ'దే ముఖ్య స్థానము. దీనిని పగలంత బిగుతుగా ధరించినా, రాత్రి పరుండేటప్పుడు మాత్రము లూజ్ గా వుంచడము మంచిపోవద్దు. వీలైతే అసలు రాత్రిపూట ధరించక పోవడమే ఇంకా మంచిది. 5) సరైన 'సైజ్'గల బ్రాసర్ ధరించకపోయినట్లయితే- రొమ్ములు అడ్డదిడ్డముగా వుండి-గుండ్రని తనాన్ని కోల్పోయి, అందవికారముగా తయారయ్యే ప్రమాదమున్నది. ఖరీదైన జాకెట్ ఇచ్చే పొందర్యముకన్నా- సరైన కొలతలు గల బాడీ ఇచ్చే అందము ప్రీతి వేయి రెట్లెక్కువ!

### చనుమొనల వుండ్లు- చికిత్స

అన్ని వయసుల స్త్రీలలోనూ- చనుమొనలలో పుళ్ళు రావచ్చును. దురదతో వీటిని బాగా మర్దించినపుడు- ఈ పుళ్ళు వచ్చే అవకాశమున్నది. వీటికి చికిత్సగా-సీతాఫలము, పసుపు, పచ్చకర్పూరము, వసని మెత్తగానూటె- మిశ్రమాన్ని పుళ్ళకు వ్రాసి- అతీన తరువాత-నువ్వులనూనె వేస్తూ వుంటే.... త్వరితగతిని చనుమొనల పుళ్ళు తగ్గిపోతాయి.

### చనుకుదుర్లు- చికిత్స

బాలింతలు పసిపిల్లలకు పాలు ఇచ్చేటప్పుడు-చనులకు గాయమైనా, పీల్లవాడు పాలు త్రాగక రొమ్ములు పాతతో నిండిపోయినా, ఎక్కువగా చనులు చీకుటవలన- గ్రంథులు వాచి, చనుబాలు చెడిపోయి, గడ్డ కట్టి, ఓర్పుకోలేని బాధను వెలువరించి, చలిజ్వరముకు గుటి చేస్తాయి. దీనికి చికిత్సగా-"వెర్రిపుచ్చ(Bitter wild Melon)" వేరును అతిగదీసి, పచ్చిపసుపు వేసి- ఉడికించి, నిమ్మరసముతో కలిపిన మిశ్రమాన్ని, బాధ ఉన్నచోట దట్టముగా పట్టించినచో .... బాధతగ్గిపోతుంది.

### స్తనాలకు- మసాజ్

స్నానము చేయడానికి ముందుగా-ఆయిల్ తో స్తనాలను 'మర్దన' గావించడము మంచిది. స్తనాలు మర్దించేటప్పుడు- కేవలము చేతివేళ్ళను మాత్రమే ఉపయోగించాలి. స్తనాలచివరినుండి లోపలి వైపుకు-వేళ్ళతో నొక్కాలి. తదుపరి స్తనాలను క్రిందనుండి పైకి

వర్తులాకారముగా నొక్కుతూ వుండాలి. స్తనాలకు పట్టించిన నూనె అవిరగునంతవఱకు ఈ ప్రక్రియను కొనసాగించాలి. దీనివలన స్తనాలు ఒక విధమైన గుండ్రనితనాన్ని సంతరించుకొంటాయి.

## గర్భిణీ స్త్రీలకు- శాస్త్రీయ వైద్య విధానాలు

- 1) 'అక్కలకట్ట (Anacyclus Pyrethrum)', శౌంఠి, పిప్పళ్ళు, మోడి-మిరియాలు, జీలకట్ట, నల్లజీలకట్ట, దుంపరాష్ట్రము (Root of Alpinia Chinensis)", కళింగరాష్ట్రము, వాము, పిప్పలకట్టి, కరక్కాయ సమపాళ్ళలో తీసికొని, బాగా నూటి, చూర్ణము చేసి-వస్త్ర గాలిత మొనర్చి- దానికి తగుమాత్రముగా బెల్లము, నెయ్యి బాగా కలిపి-తులము ఉండలుగా చేసుకొని, ప్రతిరోజూ ఒక ఉండ చొ॥న తీసికొంటూ వుంటే-గర్భిణీ స్త్రీలకు శరీరము తేలికగా వుండటమే కాక సూతికావాతము, జ్వరము ఇత్యాదుల నుండి రక్షణ-లభిస్తుంది.
- 2) గర్భిణీ స్త్రీలకు కడుపులో వికారముగా వుండి- వచ్చే వాంతులకు- ఏలకుల కషాయములో తగు మాత్రము పంచదార కలిపి, సేవిస్తుంటే- వాంతులు నివారించబడతాయి. 3) గర్భిణీ స్త్రీలలోవుండే మలబద్ధకాన్ని నివారించుటకు- అముదము గింజల పప్పు, శౌంఠి పొడి, పటిక బెల్లము పొడి సమపాళ్ళలో కలిపి- మెత్తగా నూటి; ప్రతిరోజూ సేవిస్తూవుంటే- మలబద్ధకము తగ్గిపోతుంది. 4) గర్భిణీ స్త్రీలలో ఆకలి మందగిస్తే- పిప్పళ్ళు, "బెల్లము (Jaggery)", జీలకట్ట, శౌంఠి, వాము సమపాళ్ళలో తీసికొని, మెత్తగా నూటి-చూర్ణము చేసి, దానిలో తగుమాత్రము తేనె కలిపి- ప్రతిరోజూ సేవిస్తుంటే.... తిన్న ఆహారము తేలికగాజీర్ణమై, ఆకలి పెరుగుతుంది.
- 5) ప్రసవానికి ముందుగా- దాల్చిన చెక్కను పొడిగాట్టి, నీటిలో వేసి, మఱగించి, దిగకాచి, కషాయము చేసి, ఆ కషాయాన్ని- వడపోసి, చల్లార్చి, కడుపులోకి సేవిస్తే- ప్రసవము సుఖముగా జరుగుతుంది. 6) చనుబాలు తక్కువగా వున్న బాలింతలు-వాము కాచిన కషాయాన్ని ప్రతిరోజూ సేవిస్తూ ఉంటే- త్వరలోనే చనుబాలు వృద్ధి చెందుతాయి. 7) చనుబాలు అధికముగా వుండే బాలింతలు శనులపాకులకు- తగినంత అముదము పట్టించి- ఆ ఆకులను వేడి- రొమ్ములకు కట్టుకొంటే.... క్రమక్రమముగా చనుబాలు తగ్గి



పోతాయి. 8) అనలు చనుబాలు "వద్దు" అనుకొనే బాలింతలు- వేపాకు మెత్తగా నూటి- వక్షోజాలకు ప్రతిరోజూ కట్టుకొంటే- చను బాలు కొద్దికాలములోనే అంతరించిపోతాయి.

## యోని బిగుతు - వైద్యము

స్త్రీల యోని మార్గము- అధిక సంతానము వలనగానీ, మరే కారణముతో గానీ బిగుతు లేకుండా వుండి-రతి సౌఖ్యము లభించ నపుడు-చికిత్సగా- వేపచెక్క, కరక్కాయలు, ఉసిరికాయలు, వస కొమ్ము, మానుపసుపు, కటుక రోహిణి, "తిప్పత్రిగ (Tinospora Cordifolia)", తంగేడు గింజలు (వచ్చివి), పచ్చకర్పూరము మెత్తగా నూటి- ఈ మిశ్రమాన్ని- పిడికెడు తీసుకొని- గ్లాస్ నీరు పోసి, కషాయము కాచి, అర'గ్లాస్' తీసుకొని- అందులో సగము పంచదార కలిపి- త్రాగి, మిగిలిన సగములో దూదిముంచి- యోని ద్వారం మీద ఆ దూది వేసి, బిగుతుగా కట్టుకోవాలి. సంపర్క కాలములో ఈ కట్టు తీసి వేసి- నులివెచ్చని నీటిలో శుభ్రపఱచు కొంటూ వుంటే.... యోని మార్గము- బిగుతుగా వుండి సంభోగము సౌఖ్యదాయకముగా వుంటుంది.

## మాతృత్వము పొందిన స్త్రీల పొత్తి కడుపు మీది తెల్లటి చాళులు - నివారణ

గర్భము ధరించినపుడు- పొత్తికడుపు పెరగడము వలన- సహజముగా- చర్మము కూడా సాగుతుంది. దీనితో శరీరమందలి "ఫైబర్స్ (Fibers)"లో తేడా వస్తుంది. అదే విధముగా చర్మము క్రింద కూడా తేడా వస్తుంది. ఈ ప్రక్రియవలన- అక్కడి చర్మము పలుచగా మాటిపోయి, తెల్లగా "చాళికలు" కనిపిస్తూ వుంటాయి. వీటినే వైద్య పరిభాషలో "సెల్యులైటిస్" లేక "ఫ్రైచ్ మార్క్స్" అని అంటారు.

చికిత్స : "ఆలీవ్ ఆయిల్"తో- ప్రతిరోజూ మర్దన గావిస్తూ వుంటే- కొంతకాలానికీ- తగ్గుముఖము పడతాయి. అయితే- ఫలితము వెంటనే ఆశించకూడదు. ముఖీ అవసరమైతే "స్ట్రెస్క్ సర్జరీ" ద్వారా వీటిని త్వరితగతినీ తొలగించుకోవచ్చును.

## స్త్రీలకు - వాస్తవ అలంకరణలు

1) మానసిక ఆనందమే- శారీరక ఆరోగ్యానికి, తద్వారా అందానికి ప్రధాన కారణమని చెప్పక తప్పదు. మగవారితో దీటుగా కంటా- బయటా శ్రమించే స్త్రీలు ఈ రోజు- అనేక మానసిక సంఘర్షణలతో సతమతమౌతున్నారు. చికిత్సగా- శ్రావ్యమైన సంగీతాన్ని వింటుంటే- ఊహించని మనో ప్రశాంతత చేకూరగలదు. 2) కొంతమంది స్త్రీలు- ప్రతి చిన్న విషయాన్ని బహుతీవ్రముగా పుసుకొంటారు. దీనివలన కలిగే కోపము, ద్వేషము, అహంకారము వంటి భావాల వలన- శారీరకముగా “కెమికల్ రియాక్షన్” వచ్చి, సహజ సౌందర్యములో వివిధ మార్పులు కలిగి- వికారముగా, అనారోగ్యముగా కనిపిస్తారు. చికిత్సగా- నవ్వుతూ, నవ్విస్తూ వుండే సాత్వరణాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.

చెఱగని- చిటునవ్వు; నేత్రాలలో- అప్యాయత, కరుణ కనిపించే- చూపు; ప్రశాంతత కలిగిన- ముఖారవిందము- ఇవే స్త్రీకి- వాస్తవముగా అందాన్నిచ్చేవి!

## బెణకులు - చికిత్స

ఏదైనా ప్రమాదవశాత్తు బెణకుదెబ్బలు తగిలినపుడు ఈ క్రింది పక్రియలలో ఏదో ఒక దానిని ఆచరించిన బెణకులు నివారిస్తాయి.

1) కస్తూరి, దుష్టపు చెట్టు అకులు, “గోరోజనము (Ox-Gall)”, రాజికాయలు కలిపి, మెత్తగా నూటి, మంచి నెయ్యితోపాటుగా ప్రతి రోజూ ఉదయము పరగడుపుతో, సాయంత్రము నిద్రపోయేముందు సామాన్య స్వీకరిస్తూ వుంటే- బెణకులు 2, 3 రోజులలో తగ్గిపోతాయి. 2) తాటిబెల్లము “వావిలిబెల్లు (Vitex Negundo)” అకు చిగుళ్ళు, ద్విచేసిన రసకర్పూరము, చిన్నుల్లి గర్భాణు కలిపి, మెత్తని ముద్దగా నూటి, సెనగగింజలంత మాత్రలు తయారుచేసి, వేడినీటితో స్వీకరిస్తూ వుంటే.... బెణకులు తగ్గిపోతాయి.

## అతివల శారీరక సౌష్ఠ్యము (SYMMETRY)నకు

### చిన్ని చిన్ని ఎక్స్‌రేసైజ్‌లు

1) పెరిగిన పొట్ట తగ్గడానికి : ప్రతిరోజు ప్రాతఃకాలములో- కాలకృత్యాలను తీర్చుకొన్న తరువాత- నేలపై మీకనువగు భంగిమలో కూర్చోండి! గాఢముగా ఊపిరి పీల్చి, పొట్టను బాగా లోనికి లాగండి!! ఈ లాగిన పొట్టను- అదే విధముగా 5, 6 నిమిషాలు వుంచండి!!! తదుపరి విశ్రాంతి పొందండి!!!! ఈ విధముగా కొంత కాలము క్రమము తప్పకుండా అభ్యాసము చేస్తూ వుంటే- కొద్ది కాలములోనే ఉదర కండరాలు సమస్థితిని పొందగలవు.

2) ముఖవర్చును వృద్ధి పొందడానికి : నిలబడి, నడుము వద్ద వంచి, మెల్లగా ముందుకు వంగండి! ఈ స్థితిలో నడుము పైనున్న శరీర భాగమంతా క్రిందికి వ్రేలాడినట్లుగా వుండాలన్నమాట!! ఈ విధముగా 1, 2 నిమిషాల సేపు వుంటే- సరిపోతుంది. ఈ ప్రక్రియ వలన ముఖార విందానికి ఎనలేని తేజస్సు సిద్ధించగలదు.

3) నడుము నొప్పి తగ్గడానికి : ప్రొద్దప్రమానము కుర్చీలో కూర్చోనేవారు- గంటకొకసారి నిలబడి; 5, 6 నిమిషాల సేపు నడవాలి. ఎక్కువ సేపు ఒకేచోట నిలబడేవారు కూడా- గంటకి 5, 6 నిమిషాల సేపు పచార్లు చేయాలి. హైహీల్స్ ఉపయోగించే మహిళలకు- 'నడుము నొప్పి' వచ్చినపుడు వాటిని తీసివేస్తే- నడుము నొప్పి తగ్గిపోగలదు. భుజానికి బరువు తగిలించు కొనేవారు- ఒకే వైపున ఆ బరువును మోయకుండా అటూ-ఇటూ మార్చండి! ఎప్పుడూ నిటారుగానే తలఎత్తి, పొత్తికడుపు లోనికిపీల్చి కూర్చోవాలి.

## అన్నికాలాలలో అందరికీ జాగ్రత్తలు

### చలికాలము (WINTER) జాగ్రత్తలు

చలికాలము, వానాకాలము వచ్చినపుడు- కొందఱికి చర్మము పగులుట, ముడుతలు పడుట; ఎండిపోయినట్లుండి, గలుకుగా తయారగుట లాటి అనేక అవలక్షణాలు గోచరిస్తాయి. ఈ విధమైన

లక్షణాలు రాకుండా వుండటానికి-కొన్ని ముందుజాగ్రత్తలను తీసుకొంటే- చర్మము యొక్క సహజ సౌందర్యము మాటకుండా వుంటుంది.

జాగ్రత్తలు : 1) మంచి నీరు అధికముగా త్రాగుతుండాలి. 2) తాజా కాయకూరలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు విరివిగా ఆహారములో తీసుకోవాలి. (అవసరాన్ని బట్టి వైద్య సలహా మేరకు విటమిన్ -C విశ్కలు ఉపయోగించవచ్చును). సమతుల్యమైన పౌష్టికాహారము మాత్రమే తీసుకోవాలి. 3) అతి చల్లని నీటిని గానీ, అతి వేడినీటిని గానీ స్నానము చేయడానికి ఉపయోగించరాదు. స్నానానికి నులి వెచ్చని నీటిని మాత్రమే వాడాలి. 4) అవకాశమున్నంత వఱకు- చలినుండి రక్షణగా "ఉలెన్" దుస్తులనే ధరించాలి. 5) మామూలుగా స్నానము ఐన తరువాత- బెడ్లో సగము నీరు తీసుకొని; దానిలో కొద్ది చుక్కలు కొబ్బరినూనె వేసి, బాగా కలిపి అ నీటితో మళ్ళీ స్నానము చేయాలి. (సబ్బు ఉపయోగించరాదు). స్నానానంతరము "మాయిశ్చర్" ఉపయోగించవచ్చును. 6) ఏ విధమైన మానసిక ఒత్తిడికి లోనుకాకుండా వుండుట అన్ని విధాలా మంచిది.

### చలికాలములో-ఉపయోగించే మిశ్రమాలు

1) దోసకాయ మిశ్రమము : ఒక దోసకాయలో- సగ భాగము మెత్తగా నూటి, రసము తీయాలి. ఈ రసములో ఒక కోడి గ్రుడ్డులోని తెల్ల సొనను కలపాలి. తదుపరి ఒక చెంచా నిమ్మ రసము, కొద్దిగా "ఆల్కహాల్" వేసి, బాగా మిశ్రితము చేసి, ఒక సీసాలో పోసుకొని భద్రపఱచాలి! ఈ లోషన్ చలికాలము, వానాకాలము ఒంటికి వ్రాస్తుంటే- చర్మ సౌందర్యము పొడుకాదు.

2) నిమ్మరసముతో మిశ్రమము : మూడు చెంచాల రోజ్ వాటర్, ఒక చెంచా గ్లిసరిన్, రెండు చెంచాల నిమ్మరసము తీసుకొని, బాగా మిశ్రితము చేయాలి. దీనిని ఒక సీసాలో నిలువ చేసుకొని- ప్రతి రోజూ శరీరానికి పట్టించి; అరగంట ఆఱనిచ్చి, తదుపరి స్నానము చేస్తావుంటే- చర్మ సౌందర్యము చెడకపోవడమే గాక; ఇంకా అభివృద్ధి చెందుతుంది.

3) వేపాకు మిశ్రమము : పదివేపాకులను- రెండుకప్పుల నీటిలో వేసి, బాగా మురుగకాచి, వడపోసి, సీసాలో భద్రపరుచు కోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని- అనునిత్యము ఒంటికి పట్టిస్తూ పుంజే- చలికాలములో రక్షణ లభించడమేగాక; చర్మ వ్యాధులు కూడా నివారిస్తాయి.

### చలికాలములో - స్త్రీలకు కొన్ని సూచనలు

భారత దేశములోని వాతావరణము- ఏ ఋతువులోనూ దేహ సంరక్షణకు అనువుగా వుండదు. ముఖ్యముగా చలికాలము అసలు మంచిది కాదు. అందుకే ప్రతి ఋతువులోను కొన్ని జాగ్రత్తలను తప్పక పాటించాలి. చలికాలము నందు- గాలిలో తేమ, చల్లదనము అధికముగా వుంటుంది. ఈ పరిస్థితి వలన గ్రంథులన్నీ ఎండిపోయి, సక్రమముగా పనిచేయక, బిగుసుకుపోయి వుంటాయి. అందులోనూ స్త్రీలు వంటా-వార్పూ లాటివి చేస్తుంటారు. దానితో గ్రంథులు మజింత ఉష్ణముతీసుకొంటాయి. కాబట్టి ముందు జాగ్రత్త చర్యగా-

- 1) సబ్బును అసలు ఉపయోగించకూడదు. 2) ఉదయము, సాయంత్రము శరీరానికి "మాయిశ్చరైజర్స్" ఉపయోగించాలి.
- 3) చలికాలములో కాళ్ళు-చేతులు, పైదవులు పగులుట సహజము. కాబట్టి రాత్రి పరుండే ముందు- "వేక్షబ్లెన్" వ్రాసుకొని పరుండాల్సి. "లిప్ స్టిక్స్" వేయకూడదు. 4) చేతులకు "గ్లౌప్స్" ధరించుట మంచిది. 5) ఇంట్లో కూడా "స్లిప్పర్స్" ఉపయోగించుట మంచిది. 6) విటమిన్-A, B, C లాటివి అధికముగా వుండే ఆహార పదార్థాలు బాగా తీసుకోవాలి.

### వర్షాకాలము - జాగ్రత్తలు

1) చలికాలములో చెప్పిన వన్నీ పాటించవచ్చును. ఒక్క దుస్తుల విషయమే లోనే మార్పులు చేయాలి. 2) కాలన్ దుస్తులు కాకుండా 'సింథటిక్' దుస్తులను ధరించుట మంచిది. 3) "ఫౌండేషన్" చేసుకొనుట చూడాలి.

జలుబు - తుమ్ములు : వర్షాకాలములో- మనలను బాగా ఇబ్బంది పెట్టేవి జలుబు-తుమ్ములు! చికిత్సగా : 1) 'పిప్పర్ మెంట్'

నలిపి, వాసన చూడవచ్చును. 2) నల్లమిరియపు గింజను కాల్చి, దానిని నలిపి, వాసన చూసినా మంచిదే! 3) ఒక గిన్నెలో-నీరుపోసి, అందులో కొద్దిగా కర్పూరము, కొద్దిగా పసుపు, కొద్దిగా లేత వేప చిగుళ్ళు వేసి; బాగా ముతగ కావాలి. తదుపరి మందపాటి దుప్పటిని కప్పకొని, ఈ మిశ్రిత నీటి యొక్క ఆవిరిని పీల్చాలి. [ఆవిరి నోటితో పీల్చరాదు. అవసరమైనపుడు కొద్దిసేపు దుప్పటి తొలగించవచ్చును]. 4) కాళ్ళు పాచినపుడు- అముదము, పసుపు కలిపిన మిశ్రమాన్ని వ్రాస్తుంటే -తగ్గిపోతుంది.

### వేసవి - జాగ్రత్తలు

ఎండకాలము వచ్చినదంటే- అందరూ.... 'తాపము'తో వేగిపోతూ వుంటారు. దాహమువృద్ధి జెతుంది. 'కూల్ డ్రింక్స్'కి గిరాకీ పెరుగుతుందే గానీ, మనకు ఉపయోగము తక్కువ! వేసవి బాధలనుండి బయట పడటానికి- ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

1) ఉష్ణోదయానికి పూర్వమే లేచి, కాలకృత్యాలు ముగించుకొని; జాగింగ్, వాకింగ్, ఆసనాలు లాటి శారీరక వ్యాయామాలు పూర్తి చేయాలి.

2) కొద్ది తడవు విశ్రాంతి తీసుకొన్న తరువాత- ఒక గ్లాస్ నీటిలో- ఒక చెంచా తేనె, రెండుచెంచా నిమ్మరసము కలిపి- సేవించాలి [కాఫీ, టీలు త్రాగరాదు].

3) గోరు వెచ్చని నీటితో స్నానముచేయాలి. [శరీరాన్ని చాలా మంచిది].

4) తలకు కొంచెముగా కొబ్బరి నూనె వ్రాసుకోవాలి.

5) ఎండలోకి వెళ్ళముందు "మానోలైట్" రామకౌంటే మంచిది.

6) నూలు దుస్తులే- వదులుగా వుండేవి ధరించాలి.

7) సాధ్యమైనంత నీటిని ఎండలోకి వెళ్ళకూడదు. ఒకవేళ వెళితే- ఎండతగిలే మెడ, చేతులు, పాదాలు లాటి శరీర భాగాలను చన్నీటి (ఐస్ వాటర్ కాదు)తో కడుగుతూ వుండాలి.

8) ద్వారాలకు- వట్టివేరుతో తయారైన చాపలను అమర్చి,

వాటిని ఎప్పుడూ తడుపుతూ పులటే- అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. [వట్టి వేరుల్లో వాడటం కొనసాగించారు- చిరువోవలను అపయోగించినా మంచిలే].

9) ఐస్ వాటర్- డింక్స్ మోడలాటివి తాగడాడను. ఎల్లమట్టితో చేసిన కుంభ నీరు చాలా మంచిది.

**వేసవిలో నేలను చేయు పానీయములు**

1) ఒక గ్లాస్ నీరులో- ఎండు నూత్తు, చిరువోవలను కొద్దిగా వేసి; 4,5 గంటలు నాననిచ్చి, తరువాత మళ్ళీగా మిక్కిలి తీసివేయాలి. దీనిలో తగినంత పంజదార లేక బెల్లము లేక పటిక బెల్లము వేసుకొని త్రాగితే- వేసవి బాధలుండవు.

2) గ్లాస్ నీరు, తగినంత నిమ్మరసము, చిటికెడు ఉప్పు కలిపి త్రాగుతుంటే- వేసవి తాపము తగ్గిపోతుంది.

3) పెద్ద ఉల్లిపాయను- ఉడికించి, ముక్కలు చేసి, మట్టి గలో కలుపుకొని త్రాగుతుంటే- వేసవిలోని అతి దాహము తగ్గిపోవును.

4) పలుచని మజ్జిగలో- కొద్దిగా పంజదార లేక ఉప్పు కలిపి త్రాగితే.... వడదెబ్బ తగ్గింది.

## గృహ వైద్య చిట్కాలు

1) కాబేజ్ [Cabbage] అకులను. తాపము నిరోధించుకుండా- వాటితో ముఖముపై మర్మద గాఢపూ వుంటే.... తక్కువ ముఖకాంతి వస్తుంది.

2) కేరట్ మణియు ఆకుకూరలను విరివిగా వాడుతూ వుంటే.... రక్తశుద్ధి, తద్వారా అరోగ్యవంతమైన అందము చేకూరుతుంది.

3) పొన్నగంటి [Atrernanthera sessilis] కూరను- చీలచుగా వాడుట వలన.... కంటి జబ్బులు దరిచేరవు.

4) ఆముదములో- తగినంత ఇంగువ వేసి, మురిగితాచి, చల్లార్చిన తరువాత.... 2-3 చుక్కలు చెవిలో వేస్తే- చెవిపోటు నివారిస్తుంది.

5) నీటిలో- తులసి ఆకులను వేసి, బాగా మణగకాచిన తరువాత- వడవోసి, చల్లార్చి; ఆ తరువాత 2-3 చుక్కలు చెవిలో వేస్తే.... చెవినొప్పి తగ్గిపోతుంది.

6) చెవిలో చీము కాలుతున్నప్పుడు- 'బోరిక్ పౌడర్'ను కొద్దిగా చెవిలో వేస్తే ... మంచి గుణము కనిపిస్తుంది.

7) పుడినా ఆకుతో తయారు చేసిన పచ్చడిని- వరసగా పదిరోజులు భోజనములో వాడితే.... కడుపులోని 'నులిపురుగు'లు నశిస్తాయి.

8) గోంగూర పులుసు కూరను- వరసగా 10 రోజులుంటే.... 'రేచీకటి' నివారిస్తుంది.

9) మిరియపు గింజను- పెరుగుతో సానమీద అరగదీసి, గంధాన్ని 10 రోజులపాటు కండ్లలో వేసుకొంటే... రేచీకటి గుతుంది.

10) తేలు [Scorpion] కుట్టిన చోట- పటికవేసి, నిప్పునెగ పూసిస్తే... విషము పైకి ఎక్కడము లాంటి బాధలేమీ వుండవు.

11) తలనొప్పికి- 3 గురిగింజల మోతాదులో శుభ్రమైన పటిక చూర్ణాన్ని తయారు చేసి, నీళ్ళలో వేసుకొని త్రాగితే.... వెంటనే ఉపశమనము లభిస్తుంది.

12) కాడ్లినర్ ఆయిల్ తో- మర్దన చేయుట వలన-చేతులు అందముగా తయారౌతాయి.

13) గోళ్ళు తీసేముందు- నిమ్మరసము, నబ్బుకలిపిన నీటిలో కొద్ది సేపు గోళ్ళను నాననిస్తే ... సులువుగా, మెత్తగా గోళ్ళు తీయవచ్చు.

14) ప్రతి రోజూ- తేనె, నిమ్మరసము, నీరు కలిపి త్రాగుతూ వుంటే.... గుండెకు, శరీరానికి బలము చేపూరుతుంది.

15) కొత్తిమీర [Coriander] ను- ప్రతిరోజూ అహారములో స్వీకరిస్తూ వుంటే ... శిరోజాలు ఎపుగా పెరుగుతాయి.

16) కుష్ఠవ్యాధి [Leprosy] రాకుండా ముందు జాగ్రత్త పర్యగా- అనుదినమూ కరివేపాకు, తోటకూరలను సేవిస్తూ వుంటే- సరిపోతుంది.



17) దగ్గు వచ్చినపుడు-లవంగాలు [Clove] ను నమలితే.... నయమౌతుంది.

18) అరచెంచా లవంగ పొడి, రెండు చెంచాల నిమ్మరసము, నాలుగు చెంచాల నీరు కలిపి; ఆ ద్రవ్యాన్ని ప్రతి ఎనిమిది గం॥ లకు ఒకసారి త్రాగుతూ వుంటే.... దగ్గు తగ్గిపోతుంది.

19) వాంతులు [Vomitings] నివారించడానికి- అరచెంచా అల్లపు రసము, అరచెంచా పుదీనారసము కలిపి త్రాగాలి.

20) నిమ్మకాయని- రెండు చెక్కలుచేసి, మిరియాలపొడి చల్లి, కొంచెము వెచ్చజేసి; తీసుకొంటే.... వాంతులు తగ్గిపోతాయి.

21) కురుపులు నయమౌడానికి- పసుపు, లవంగము, ఓ నీటిచుక్క నూటే- పై పూతగా వాడాలి.

22) తులసి ఆకులు, మిరియాలు కలిపి, నూటి; రోజుకు రెండుమార్లు [వగటిపూట] వాడితే.... అజీర్ణము [Indigestion] నయమై, జీర్ణక్షి పెరుగుతుంది.

23) ఉదయము లేచిన వెంటనే- ఓ గ్లాస్ వెచ్చనినీరు త్రాగితే.... మలబద్ధక [Constipation] నివారణకు సహకారము లభిస్తుంది.

24) మలబద్ధక నివారణకి- మిరియాలు, లేకపోతే గ్లసరిన్ ఉపయోగించాలి.

25) వాజలైన్ ఐనా, కర్పూరమైనా- ముక్కులో పూస్తే.... తుమ్ములు, జలుబు నయమౌతాయి.

26) తులసి ఆకులు, పుదీనా, మిరియాలు, అల్లము నీటిలో కలిపి; ఉడికించి, త్రాగితే.... జ్వరము తగ్గుతుంది.

27) మల్లెపూలు తలలో పెట్టుకొంటే- కళ్ళకు పటుత్వము, వెంట్రుకలకు మేలు చేకూరును.

28) మల్లెతీగ ఆకులను- కొద్దిగా వేడిచేసి, కనురెప్పలపై వేసుకొని; నిద్రిస్తూ వుంటే.... కళ్ళ ఎటుపులు నివారించడమేగాక, నేత్రరోగాలు తగ్గిపోతాయి.

29) మొగలి [Caldera] పూలవాసన- కామవాంఛను రేకెత్తిస్తుంది. క్లేమ్ము [Phlegm] హరిస్తుంది. గుండెకు బలాని చేకూరుస్తుంది.

30) నందివర్దనపూవు [Broad Leaved Rose Bay]ను- కళ్ళకు అద్దుకొంటూ వుంటే.... కళ్ళకు చలువ చేకూరును. బాగా పండిన నందివర్దన చెట్టు ఆకుల రసాన్ని- కంట్లో వేసుకొంటూ వుంటే.... కంటి కలకలు తగ్గిపోతాయి.

31) మిరియాలపొడిని- తేనెతో కలిపి, సేవిస్తూ వుంటే.... గగ్గు, గొంతు “నున” తగ్గిపోతాయి.

32) మిరియాలను- కచ్చా-పచ్చాగా పగులగొట్టి, భోజన సమయంలో మొదటి ముద్దనందు కలిపి; తింటూ వుంటే.... నీళ్ళ రీచనాలు కడతాయి.

33) ధనియాల కషాయము, తేనె, పంచదార కలిపిన మిశ్రము సేవిస్తూ వుంటే.... అతి దాహము నివారించబడుతుంది.

34) మెంతులు, వెన్న కలిపి; తింటూ వుంటే.... రక్తవిరేచనాలు తగ్గిపోతాయి.

35) కమలాపండ్లు తొక్క [Rind]లను పారవేయకుండా.... ఆ తొక్కలను బాగా ఎండబెట్టి, మెత్తగా పొడిచేసి; ఒక చెంచా పొడిని- కొద్ది గడ్డపెరుగుతో కలిపి, ముఖానికి రాసుకొన్నట్టయితే.... ముఖానికి మెరుగుతోపాటు మృదుత్వము వస్తుంది.

36) దానిమ్మకాయ తొక్కలను- కాల్చి, పిండిచేసి, పసుపుతో కలిపి; వాతపు నొప్పులున్నచోట రుద్దితే- నొప్పి తగ్గుతుంది. గాయాలు కూడా త్వరగా నయమౌతాయి.

37) బొప్పాయి [Carica Papaya] కాయ తోళ్ళను పారవేయక- వాటిని బాగా ఎండబెట్టి, పొడిచేసి, వాటిలో కొంచెము గ్లిజరిన్ కలిపి; ముఖానికి రాచుకొంటే.... మొటిమలు, దద్దురులు మటుమాయమౌతాయి.

39) కోడిగ్రుడ్లపై- పెంకులను పారవేయకుండా- దానితో పాటు.... వాడిన టీ పొడిని కలిపి, ఎండబెట్టి; గులాబి మొక్కలకు ఎరువు (Manure)గా వేస్తే.... పెద్ద పూలు పూస్తాయి.

39) సువాసన గల పూలను పొరవేయక మెత్తగా పొడిచేసి-  
సున్నిపిండి (Bathing Paste). లో కలిపి, స్నానము చేసేప్పుడు  
రుద్ధకుంటే.... స్నానము ఐన తరువాత మీ శరీరము చక్కటి పరి-  
మళాన్ని వెదజల్లుతుంది.

40) లేత "అరటి కాయ = (Green Plantain)" ను  
చూర్ణము చేసి, రెండింతల పాలలో వేసి; త్రాగించిన ఎడల- చిన్న  
పిల్లల అజీర్తి, కడుపు నొప్పి తగ్గుతుంది.

41) జాజికాయ, జాపత్రి, లవంగాలు, పంచదార, "పెద్ద  
గుమ్మడికాయ = (Pumpkin)" రసము అన్నిటిని నూటి, అవునేతితో  
కలిపి, నాకించిన చిన్నపిల్లల "ఉబ్బసము = (Asthma)" తగ్గును.

42) నల్ల తులసి ఆకు రసములో- కొద్దిగా తేనె కలిపి,  
నాకిస్తే.... శిశువుల వగర్పు, దగ్గు తగ్గుతాయి.

43) వస అటగదీసి; "ఉగ్గు పాలు (Breast Milk)" తో  
పాటుగా కలిపి పడితే.... చిన్న బిడ్డలు చక్కగా మాట్లాడతారు.

44) మారేడు వేరును గంధకముతో అటగదీసి, శిరస్సు  
(Head) కు పట్టిస్తే "పేలు = (Louses)", "ఈపు = (Nit)" చచ్చిపోతే.

45) గురువెంద గింజలను, జీడిగింజల నూనెతో అటగదీసి-  
పేనుకొటికిన ప్రదేశములో వ్రాస్తే.... పేను కొలుకుడు మాని,  
వెంట్రుకలు మళ్ళీ వస్తాయి.

46) పిప్పిపన్ను ఉన్నచోట ఇంగువ అద్దితే.... బాధతగ్గి,  
పురుగు చచ్చిపోతుంది.

47) అల్లము (Green Ginger), నిమ్మరసము, అల్లపు  
రసము సమపాళ్ళలో కలిపి, కడుపు (Belly) లోకి తీసికొంటే.... ఏ  
విధమైన కడుపునొప్పి (Belly Ache) లై నా అంతరించిపోతాయి.

48) "పచ్చకామెర్ల = (Jaundice)" వ్యాధిలో సంభవించు  
శారీరక బలహీనతకు; నాలుక అరుచిగా వున్నప్పుడు- అల్లాన్ని  
'భావనచేసి (ఉప్పులో ఉరవేయుట)' వాడితే.... అద్భుతముగా  
పనిచేస్తుంది.

49) పటిక (Alum) : పటిక తెల్లగా తళతళా మెలుస్తూ  
వుంటుంది. వాసన వుంచదు. ఇది కొంచెము తీపితోకూడిన ఒగ్గు

రుచిగా వుంటుంది. ఇది శరీర పై భాగాన ఏర్పడిన మచ్చలు (శోభి మొనవి), గాయాల లోని చీము, రక్తస్రావాలను అరికడుతుంది.

50) పటికను శుభ్రపఱచి, పొంగించి, పొడిచేసి సీసాతో భద్రపఱచి కుటుపులకు, పెద్ద గడ్డలను కడుగుటకు లోషన్ గా ఉపయోగిస్తే.... చీము (Pus) అటే, పోటు తగ్గిపోతుంది.

51) నోటి దుర్వాసన, నాలుకపూత, చిగుళ్ళవాపు, గొంతు లోపలి యిరుపార్శ్వముల నొప్పి నివారించుటకు- వేడినీటిలో కొంచెము పటిక పొడిని వేసి, పుక్కిలించి, ఉమ్మేస్తుంటే సరిపోతుంది.

52) పిల్లల నీళ్ళ విరేచనాలకు, రక్తపు జీరలతో విరేచనాలైనా- చాల్చిన చెక్కపొడి 10 గురిగింజల ఎత్తు, పటికపొడి ఒక గురిగింజ ఎత్తు- చేర్చి తేనెలో కలిపి యిస్తే ఫలితము కనిపిస్తుంది.

53) 'గులాబి = (Rose)': గులాబీపూలను వాసన చూస్తే... జలుబు తగ్గిపోతుంది.

54) గులాబీలను ప్రతిరోజూ వాసన చూస్తుంటే.... గుండె = (Heart)" బలముగా, ఆరోగ్యముగా పనిచేస్తుంది.

55) విరేచనాలు అయ్యేవారూ- గులాబీ రెబ్బలను తింటే... వెంటనే విరేచనాలు తగ్గిపోతాయి.

56) గులాబీ పూలను ఎండించి; నేతిలో వేయించి, ప్రతిరోజూ భోజన సమయమందు మొదటి ముద్దలో కలిపి- తింటు వుంటే.... సుఖ విరేచనమౌతుంది.

57) గులాబీల కషాయములో తగినంత పంచదార కలిపి ప్రతి రోజూ త్రాగుతూ వుంటే.... గుండె దడ, ఆయాసము త్వరితగతిని నివారిస్తాయి.

58) "వేప = (Neem)": వేపాకులు, నువ్వులు సమపాళ్ళలో కలిపి, మెత్తగా నూటి, శరీరముపై వున్న కుటుపులకు కడితే.. ఎలాంటి కుటుపులైనా శీఘ్రముగా తగ్గిపోతాయి.

59) వేపాకు పసరులో తగినంత ఉప్పు కలిపి- కడుపులో సేవిస్తుంటే.... కడుపులోని క్రిములు నశించి; అకలి పెరుగుతుంది.

60) వేప కషాయాన్ని ప్రతిరోజూ కడుపులోకి సేవిస్తుంటే.. వాత వ్యాధులు నశించి; దేహము కాంతివంతముగా తయారౌతుంది.

61) వేపాకులతో తయారుచేసిన కషాయముతో చర్మముపై వున్న కుటుపులను ప్రతిరోజూ కడుగుతూ వుంటే- పుళ్ళు రసికార డము తగిపోయి, శుభ్రపడి; కుటుపులు, పుళ్ళు తగ్గిపోతాయి.

62) వేపాకులను ఎండించి, కాల్చిన బూడిదలో- తగు మాత్రము అవు నెయ్యి కలిపి; దేహమాపాదము స్తకము ప్రతిరోజూ రాచుకొంటుంటే.... దేహము కాంతివంతముగా మాటుతుంది.

63) వేపాకును నీటిలో మురిగించి, ఆ నీటితో- దేహముపై దెబ్బల వలన వచ్చే కడుములు, గజ్జల్లో బిళ్ళలపై కాపడము పెడితే.... అవి తగ్గిపోతాయి.

## సాధారణ వ్యాధులు - చికిత్సలు

### మితిమీరిన ఆకలి (HUNGER)

కొందఱికి జీర్ణకోశములో "యాసిడ్ (Acid) = అమ్లము" అధికముగా తయారై, ఎంత ఆహారము తిన్నా ఆకలి తీటదు. ఇటు వంటివారు- ఉత్తరేణి వియ్యాన్ని నేతిలో ఉడికించి- పాలు, పంచ దార కలిపి, 7 రోజులపాటు ప్రతిరోజూ రాత్రి పరుండేముందు తింటూ వుంటే.... యాసిడ్ ఉత్పత్తి మామూలు స్థాయికి జేరుతుంది.

### ఆకలి లేమి - నివారణ

వేయించిన వియ్యము, పెసరపప్పు బాగా ఉడికించి, నిమ్మ కాయ 'పచ్చడి = (Chutney)', మిరియాల "చారు = (Thin Soup)" తో భోంచేయాలి. ఆ తరువాత కుమ్ములో పెట్టిన దొండ పండును తిని, 1కప్పు పెరుగు త్రాగాలి. ఆ తరువాతి కొంత వ్యాయామము చేస్తూంటే... అనతికాలములోనే ఆకలిలేమి తపోయి, యాసిడ్ పెరిగి, ఆకలి పెరుగుతుంది.

### చలిజ్వరము - చికిత్స

"దోమ = (Mosquito)" కాటు వలన, అపరిపూర్ణమైన నీరు త్రాగుట వలన, వాతావరణ ప్రభావము లాటి అనేక కారణాలతో చలి జ్వరము (Ague) వస్తుంది. చికిత్సగా శొంఠి, పిప్పళ్ళు, కటుక రోహిణి, వాము, ఇంగువ, కాకరచెట్టు ఆకులు, జిల్లేడుపూ, నేలవేము, వేపాకు చిగుళ్ళు, నేల గొరిమిడి, వెల్లుల్లి గర్రాళు, మో

వన- దేనికదిగానే మెత్తగా నూటి, వాటి మొత్తాన్ని బాగా మిశ్రితము చేయాలి. ఈ మిశ్రమములో శుద్ధిచేసిన ఇంగిలీకము, వాముపూవు కూడా వేసి, బాగా కలిపి; సెనగ గింజలంత మాత్రలు చేసి; 6 గంటల కొకసారి వేసుకొంటూ- అల్లము, తులసి వేర్ల కషాయము, బెల్లముతో పాటుగా త్రాగుతూ వుండాలి.

### మలవిసర్జనలో నొప్పి - చికిత్స

ప్రేగులలో క్రిముల వలన మెలిపెట్టినట్లుగా నొప్పిగా ఉంది. చికిత్సగా ద్రాక్ష పండ్లను, కలకండను, "సునాముఖి ఆకు = enna)"తో మెత్తగా నూటి, రేగువళ్ళంత మాత్రలు చేసి పెట్టుని- నొప్పిగా వున్నప్పుడు రాత్రివేళలలో 1,2 మాత్రలు వేడి నీతో సేవించిన- మలబద్ధకము వదలి, మలవిసర్జన నొప్పి కుండా ఉంటుంది.

### అధిక మూత్ర విసర్జన

ఏ కారణము చేతనైనా సరే మూత్ర విసర్జన ఎక్కువగా వున్నప్పుడు- చికిత్సగా... ఎ) తంగేడు పువ్వు, బాగాఎండించి, పొడిగాట్టి, శిలాజిత్తుతో కలిపి; తేనెతో మూడు పూటలా ప్రతిరోజూ సేవిస్తూ వుంటే.... అధిక మూత్రము నెలరోజులలోపే తగ్గిపోతుంది, బి) బ్రహ్మరండి (Argemone Maxicana) ఎత్తుల్ని పాలతో మెత్తగా రుద్ది, పాలతోనే ఉడికించి, దానిలో కొద్దిగా ఎఱ్ఱ కలకండ కూడా కలిపి- ప్రతిరోజూ రాత్రులందు అరగ్లాస్ తీసికొని; దానిలో శిలాజిత్తు, వంగభస్మాలు కలిపి, సేవిస్తూవుంటే.... 30,40 రోజులలోనే అధిక మూత్ర విసర్జన నివారిస్తుంది. ఆహారముగా కాకరకాయ, చిట్టి కాకరకాయ ఎక్కువగా భుజించుచుండిన చాలా మంచిది.

### కీళ్ళ నొప్పులు - చికిత్స

రక్తములో దోషము వలన కీళ్ళ నొప్పులున్నప్పుడు- దుంప కూరల్ని తినకూడదు. తంగేడువేర్ల కషాయము సేవిస్తూ- కాకరకాయలు ఎక్కువగా తీసుకొన్న- బాధలు నివారించబడతాయి.

### ఎముకలు విరిగినప్పుడు - చికిత్స

ప్రమాదాలలో, కొట్లాటల్లో దెబ్బలు తగిలి బొమికలు విరిగి పోతాయి. ఇలా విరిగిన వాటికి అనుభవమున్న డాక్టర్ చే- గాలి

లోనికి చొరబడకుండా, జాగ్రత్తగా కట్టు కట్టించి, మెత్తటి గుడ్డతో వ్రేలాడదీయాలి. రోజూ నేలతంగేడు, నేల ఉసిరి మొక్కల్ని మెత్తగా నూటి-10 మిరియాలు, జాజికాయ పొడి కలిపి; పాలతో వారము రోజులు సేవించిన విటిగిన ఎముకలు గట్టిగా అతుకుపడతాయి.

### మానసిక బలహీనత - చికిత్సలు

అనేక సామాజిక, మానసిక కారణాలతో నీరసించి, నిస్సత్తువగా నిర్వీర్యులై పోయి, ఆత్మహత్యలకు కూడా పాల్పడుతూవుంటారు. వీరికి చికిత్సగా ద్రాక్ష, జీడిపప్పు, ఇంగువ మెత్తగా కలయనూటి, ముద్దలు చేసుకొని, వాటిని అవుపాలతో రోజుకొకసారి సేవించుతూ.... గ్రుడ్లు, పండ్ల రసాలు తీసుకొనుచున్న - మానసికశాంతి చేకూరి, క్రమక్రమముగా కోలుకొంటారు.

### కత్తిగాయాలు - చికిత్స

గాయము అయిన వెంటనే రక్తస్రావము కాకుండా- రెండు వైపుల గట్టిగా బిగించి కట్టు కట్టవలెను. చికిత్సగా ఈ క్రింది ప్రక్రియలో ఏదో ఒక దానిని ఆచరించవచ్చును.

ఎ) 'తుమికి' అకులను కాల్చిన బూడిదను గాయముపై అద్దవలెను. బి) పంచదారను పిండివలె మెత్తగా నూటి, గాయముపై వేసి కట్టు కట్టవలెను. సి) గాయము నొప్పివలన బాధకలుగుచున్నప్పుడు- ఒక కోడిగుడ్డులో- ఒక ఔస్స్ మద్యము కలిపి, సేవించిన- మత్తు కలిగి, బాధ తెలియకుండా నిద్రపట్టును. డి) గురివెండ ఎత్తు కలిగిన నల్లమందును "చింతపండు=(Tamarind)"లో పెట్టి, పాలతో సేవించిన ఎడల బాధ నివారించును.

### కణితలు - చికిత్స

గంధుల మధ్య వాతపైత్య సంబంధిత నీరు నిలచి, ఇవి రానురాను పెద్దవై, రేగుగింజల ప్రమాణము నుండి నిమ్మకాయంత ప్రమాణములోకి మాటుతూ ఉంటాయి. వీటినే కణితలు అంటారు. చికిత్సగా చిత్రమూలపు వేరు గంధాన్ని, మైలుతుత్తముతో మెత్తగా నూటి- ఆ మిశ్రమాన్ని కణితలపై వేసి, ఎండకు అణిచివేసిన ఇలా కొంతకాలము చేస్తూవుంటే- కణితలు కగ్గిపోతాయి.

## ఆరోగ్య సూత్రాలు

- 1) క్షయ(Tuberculosis)వ్యాధిగ్రస్తులు పగలు నిద్రపోరాదు.
- 2) దేహానికి సాంబ్రాణి ధూపము అయ్యుర్వృద్ధికి సోపానము.
- 3) పాలు త్రాగిన వెంటనే తాంబూలము దేహారోగ్యానికి చేటు.
- 4) మూర్ఛ (Epilepsy) రోగులకు- పట్టు వస్త్రధారణ ఆరోగ్యానికి హేతువు.
- 5) అరటిపండు తిన్న వెంటనే .. నీరు త్రాగిన అనారోగ్యము సంభవించును.
- 6) తఱచు తాంబూల సేవన నేత్రవ్యాధులకు ఆలవాలము.
- 7) చలిమిడి- నిస్సత్తువగల వారికి విషతుల్యము.
- 8) తుమ్మపుల్లతో దంతధావనం దంతవ్యాధులకు మూలము.
- 9) ప్రతి రోజూ పాలు సేవిస్తే.... దేహకాంతి పెరుగును.
- 10) ఉబ్బసానికి మారేడు ఆకుల చికిత్స- మంచిది.
- 11) ఉదయము చన్నీటి స్నానము సర్వరోగ నివారణము.
- 12) మొటిమలు కలవారికి టీ, కాఫీల సేవనము మంచిదికాదు.
- 13) అద్దాల చెక్కిళ్ళకు అవిరిస్సానము అమృతతుల్యము.
- 14) మసక వెలుతురులో చదువు- దృష్టిలోపాలకు నెలవు.
- 15) ఎక్కువకాంతిలో చదువు- దృష్టిలోపాలు కలుగు.
- 16) రోజుకు 8 గంటల నిద్ర- దేహ సౌందర్యానికి వెలుగు.
- 17) చలికాలములో సబ్బు అతిగా వాడకూడదు.
- 18) విటమిన్ C లోపాలకు 'నిమ్మ' పరమోషధం.
- 19) చిగుళ్ళ వాపు, "గ్రహణి=(Diarrhoea)" వ్యాధులకు నిమ్మ దివ్యోషధము.
- 20) న్యూమోనియా (Pneumonia) వ్యాధి క్రిములను నిమ్మ పరిహరిస్తుంది.
- 21) "డిఫ్టెరియా (Diphtheria)" వ్యాధి క్రిములను నిమ్మ నిర్మూలిస్తుంది.
- 22) టెటానస్ క్రిములను నిమ్మ నిరోధిస్తుంది.
- 23) నిత్యము నిమ్మవాడితే.... అద్భుతమైన జీర్ణరక్తి కలుగుతుంది.



- 24) నోటి అరుచిని నిమ్మ పోగొడుతుంది క్షణములో.
- 25) విరివిగా నిమ్మవాడకము ఈపిరితిత్తుల 'ఇన్ ఫ్లెక్సన్' కు అడ్డు.
- 26) విటమిన్ B, ఐరన్ అహారము- రక్తశుద్ధికి, చర్మ శుద్ధికి అవసరము.
- 27) మచ్చలు, మొటిమలు పోవాలంటే- చేపలు, గ్రుడ్లు, పుట్టగొడుగులు, బటానీలు విరివిగా తినాలి.
- 28) బంగాళదుంపలు ఉడికించిన నీటిలో అటచేతులుంచితే- అవి మృదు సౌందర్యముతో విరాజిల్లుతాయి.
- 29) విటమిన్ A, D పదార్థాల సేవన సుందర శిరోజాలకు మూలము.
- 30) కూరగాయలు తఱిగేముందుగా చేతులకు తగినంత నూనె రాచుకొంటే.... చేతులకు వాటి రసాయనిక చర్య నిరోధించబడుతుంది.
- 31) తలస్నానము వలన ఆరోగ్యపుష్టి పెరుగుతుంది.
- 32) సీకాయతో తలస్నానము శిరోజాల వృద్ధికి మూలము.
- 33) నువ్వులనూనె పూత దీర్ఘకేశ సంపదకు హేతువు.
- 34) కొబ్బరినూనె నిత్యము వ్రాస్తే.... శిరోజాలకు ఆరోగ్యము చేకూరుతుంది.
- 35) నీళ్ళలో చాలాసేపు నానితే- అలసట, తలనొప్పి వస్తాయి.
- 36) భోజనము చేసిన తరువాత రెండు గంటలలోపు స్నానము చేయకూడదు. అలాచేస్తే శరీరానికి తిమ్మిర్లు కలుగుతాయి.
- 37) స్నానము చేసినవెంటనే.... పొడిబట్టతో తుడుచుకోవాలి.
- 38) నడుము కొలత పెరగడమంటే.... ఆయుర్దాయము తగ్గడమే!
- 39) లావు తగ్గడానికి- చిల్లర తిక్కు మానివేయాలి!
- 40) పలుచని శరీరము కలవారు అధిక శ్రమ చేయరాదు.
- 41) స్థూలకాయలు సోమరిగా వుండరాదు.
- 42) ఖర్జూర- నరాలకు పుష్టిని చేకూర్చును.
- 43) చెట్టునపండిన సపోటా(Sapota) రక్తవృద్ధిని చేకూర్చు.
- 44) కలరా(Cholera) వ్యాపించినపుడు- తోటకూర తినరాదు.
- 45) శరీరోత్సాహానికి చల్లని నూతనీరు మంచిది.

- 46) కేశ సౌభాగ్యానికి క తీలేని కొబ్బరినూనె మంచిది.  
 47) పళ్ళరసాలు త్రాగుతూవుంటే.... దేహరోగ్యము ఇను  
 మడిస్తుంది.  
 48) తటచుగా మాంసాహారము తింటే.... దేహానికి మొరటు  
 తనము వస్తుంది.

## ప్రకృతి మూలికా వైద్య చిట్కాలు

1) శరీరానికి పడని పదార్థాలు తిన్నా, భుజించిన పదార్థము  
 కాకపోయినా, మనము తిన్న ఆహారములో విషము (Poison)  
 ఉన్నా, వేళ తప్పి ఆహారము సేవించినా- విరేచనాలు అవు  
 టాయి. చికిత్సగా- ఎ) "ఉపవాసము (Fast)" ఉంటే-  
 ప్రోతాయి. బి) ఇవి తగ్గేవఱకు- అటు గంటలకు ఒకసారి 2లేదా  
 ఉసిరికాయలు- ఉప్పు అద్దుకొని తిన్నా తగ్గిపోతాయి.

2) అజీర్తి నొప్పి ఎక్కువగా భుజించడము వలన, అటగనివి  
 డము వలన సంభస్తుంది. చికిత్సగా శౌంఠి పొడిని- కందుల  
 Redgram) గింజలంత మాత్రలుగా చేసికొని, బాధ తగ్గేవఱకు ప్రతి  
 రగంటకొకసారి- నీటితో సేవిస్తూ వుంటే... దీనిని అరికట్టవచ్చును.

3) కడుపులో అస్వస్థతగా ఉండి, స్వల్ప బాధగా ఉంటుంది.  
 న్నది అటగనట్లుండుట లాటివి వుంటాయి. ఇది అజీర్తి. చికిత్సగా  
 వాక్ష, ఖర్జూరము, తేనె, "వేరుసెనగ=(Ground Nut)",  
 బూడిద గుమ్మడి = (Ashgourd)" మొ॥గు వాటన్నింటిలో  
 ఏదో ఒకటి స్వల్పాహారముగా వాడితే.... అజీర్తి తగ్గిపోతుంది.

4) మితిమీటి బ్రాంది, సారా వంటివి సేవించడమువల్ల-  
 ప్పుహ తప్పడము, వఱకు రావడము జరగవచ్చు. త్రాగినప్పుడు  
 మాత్రము అధికమై శరీరములోని నీరు తగ్గి, బలహీనత ఏర్పడు  
 తుంది. చికిత్సగా-వాంతి అయ్యేలా చేసి, తరువాత మజ్జిగ బాగా  
 త్రాగించి, మధ్య మధ్యలో నానబెట్టిన సెనగలు తేలిక ఆహారముగా  
 తింటూ వుంటే... పై బాధలను నివారించవచ్చును.

5) అఱికాలులోని పైతోలుగట్టిపడి, అడుగుకండరమువాచి, నొప్పిగా  
 వుంటుంది. ఇదిబిగువై నబూట్లు వాడటంవల్లకూడారావచ్చును. ఈవాపు

ఎక్కువగా బొటనవ్రేలి (Toe) ప్రక్కన వస్తుంది. చికిత్సగా ఆ భాగాన్ని గోరువెచ్చని నీటిలో కొంతసేపు ఉంచాలి! ఇలా రోజుకు-5, 6 సార్లు, కొన్ని దినాలు చేస్తే....-వాపు, నొప్పి తగ్గిపోతాయి.

6) పడని పదార్థాలు తినడము వలన, రాపిడివలన అట చేతులు (Palm), కాళ్ళలో పొక్కులు లేచి; పొరలు పొరలుగా ఉడి పోతూ వుంటాయి. చికిత్సగా అల్లపురసము ఉదయము, సాయంత్రము లేపనము చేస్తూ వుంటే- అనతి కాలములోనే నివారణ కలుగుతుంది.

7) ఎక్కువగా శ్రమించడము వలన- అలసట వచ్చినచో విశ్రాంతి తీసుకొంటే పోతుంది. మామూలు బలహీనత వలన వచ్చే అలసటకు చికిత్సగా బొదముపప్పు, ద్రాక్ష, ఖర్జూరము- ఉదయము, మధ్యాహ్నము, సాయంత్రము పూటకో రకము చొ॥న అల్పాహారముగా స్వీకరిస్తూ వుంటే....నీరసము తగ్గిపోతుంది.

8) దంతాల నుండి, చిగుళ్ళ నుండి రక్తము, చీముకారడము వలన; ఊపిరితిత్తుల జలుబు చేయడమువలన, అతిర్తి వలన కడుపులో ఆహారముచెడి ముక్కు, నోటినుండి ఇంకా ఇతర చోట్లనుండి దుర్వాసన వస్తుంటుంది. చికిత్సగా ప్రతిరోజు ప్రొద్దునా, సాయంత్రము నాలుగు చిన్న ఉల్లిపాయల రెబ్బల గుఱ్ఱను అన్నముతో కలిపి తింటూ వుంటే సరిపోతుంది.

9) పురుషాంగము నుండి- కామతలంపుల వలన చెమ్మ ఊరడము ఆరోగ్య లక్షణము. ఇలా ఊరడము ఇంద్రియ నష్టము కాదు. ఇలా ఊరకుండా ఉండటానికి- కామ తలంపులు తగ్గించు కొని; ఆ సంబంధ పుస్తకాలు, ఆ మాటలు వినకుండా వుంటే- సరి పోతుంది. అలాగాక అదేవనిగా చెమ్మ ఊరుతూ వుంటే....చికిత్సగా తంగేడు మొక్క వేరుల చూర్ణము పావుతులము, పంచదార నీటిలో కలిపి ప్రతి ఉదయము త్రాగాలి! ఇలా తగ్గేవరకు ఆచరించాలి.

10) వర్షాకాలములో ఎక్కువగా ఈగ (Fly)లు ఉంటాయి ఇవి మలినమైన పదార్థాలపై సంచరించుట వలన- రోగసంబంధమైన క్రిములు వీటిని ఆశ్రయిస్తాయి. దీని వలన ఈగలు జీరినపుడు- ఆహారము కలుషితమై జ్వరాలు, విరేచనాలు వస్తుంటాయి. చికిత్సగా

త్వగా అప్పుడప్పుడు, ఉసిరికాయలు తింటూ, నిమ్మరసముత్రాగుతూ వుంటే- వ్యాధి క్రిములను ఎదుర్కొనే శక్తిశరీరానికి లభిస్తుంది.

11) ఎక్కిళ్ళు వచ్చినప్పుడు ఛాతీని, కడుపును వేటుపట్టచే పెద్ద వర్తులాకారంలో ఉండేకండరములోని నరాల సంచలనమువల్ల ఎక్కిళ్ళు వస్తాయి. చికిత్సగా- ఎ) పేలాలు నెమ్మదిగా తింటూ వుంటే ఎక్కిళ్ళు తగ్గిపోతాయి. బి) తేనె చేతిలో వేసుకొని నాలికతో నాకుతూవున్నా- ఎక్కిళ్ళు (Hiccups) అగిపోతాయి.

12) ఎలుక కఱచినప్పుడు- ఆ గాయముమీద తేనెతో మర్దన గావించి, చిన్న ఉల్లిపాయల గుజ్జను రెండు పూటలా సేవిస్తే- విషక్రిములు నశించడమేగాక.... గాయము తగ్గిపోతుంది.

13) మనము నిద్రించేటప్పుడు ఎలుకలు కలుస్తుంటాయి. దీని వలన అనేక విషక్రిములు మన శరీరములో ప్రవేశిస్తాయి. అలాగే అహార పదార్థాల మీద ఎలుకలు మూత్ర విసర్జన చేసినప్పుడు వాటినుండి కూడాక్రిమి సంబంధమైన జ్వరము, నరాల బలహీనత, శరీరము వంగకపోవుట, వాంతులు లాటి అనేకము రావచ్చును. వీటికి చికిత్సగా పది చుక్కలు వెల్లులి రసాన్ని-ఒక స్పూన్ తేనెలో కలిపి, ఆ మొత్తము ఒక కప్పు వేడినీటితో ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా గుణము కనిపించే వఱకు సేవిస్తూ వుండాలి.

14) కొన్ని సూక్ష్మక్రిముల వలన- కంటిరెప్ప (Eyelid)ల అంచుల మీద మొటిమల ఆకారములో ఉండే కుటుపులు ఏర్పడి, రెండు రోజులలో మొత్తబడి, చితికి-చీమును వెలువరిస్తాయి. చికిత్సగా వేడినీటితో ప్రతి ఆరు గంటలకు 5 నిమిషాలు చొ॥న కాపడము పెడుతూ వుండాలి.

15) కంటిలో నలక పడినప్పుడు కంగారుపడి కంటిని ఇష్టమొచ్చినట్లుగా నలపకుండా- ఈ క్రింది ఏదో ఒక ప్రక్రియను జాగ్రత్తగా అమలు చేయవచ్చును. ఎ) రెండు కళ్ళూ మూసుకొంటే.... నీరుతో పాటుగా నలక బయటకు వస్తుంది. బి) ఒక వెడల్పాటి, లోతైన పాత్రలో నిండా నీరుపోసి, దానిలోకంటిని ఉంచి; తెరుస్తూ- మూస్తూ ఉంటే నలక వస్తుంది. సి) నలక పడిన వైపు రెప్పను- పైకిలేపి. రెండో రెప్పను దాని క్రిందికి జేర్చి నలకను ప్రక్కకు

నెట్టవచ్చును. డి) కంటి రెప్పను ఎత్తిపటి- గట్టిగా గాలి ఊచుతూ, నలకను కనుకొలుకులలోకి తీసికొని రావచ్చును. వీటిలో దేనివలనా నలక రాకపోతే.... వెంటనే వైద్యము నిమిత్తము వెళ్ళాలి.

16) తేనెటీగ, తుమ్మెద కుట్టినప్పుడు- ఎట్టుగా దద్దురులేని బాధను, వాపును కలిగిస్తుంది. చికిత్సగా- ఎ) కుట్టినచోట విరిగిన ముల్లును తీసివేసి, ఉల్లిపాయ గుజ్జును ఆ ప్రాంతములో రుద్దితే.... బాధ తొందరగా తగ్గిపోతుంది. బి) ఉత్తరణి ఆకును కుట్టిన దద్దురుపై మర్చనగావించిన- బాధ నివారిస్తుంది.

17) శరీరానికి ఎప్పుడైనా బలముగా చెబ్బ కలిగినప్పుడు; ఆ ప్రదేశములో కండరాల వాపు, నొప్పి, బ్విరము రావచ్చును. చికిత్సగా గాయము తగిలినచోట జీలకఱ్ఱను- నీటితో మెత్తగానూచి, వ్రాస్తే.... మంట, నొప్పి తగ్గిపోతాయి.

18) కడుపునొప్పి వస్తూ-పోతూ ఉన్నా- లేక నిలకడగా వున్నప్పుడూ- వైద్య సహాయాన్ని పొందాలి. అలా కాకుండా సాధారణమైన కడుపు నొప్పులకు- ఈ క్రింది ప్రక్రియలను ఆచరించవచ్చును. ఎ) జీలకఱ్ఱనుగాని, వామునుగాని నమలి మ్రింగితే కడుపు నొప్పి తగ్గిపోతుంది. బి) మినప బద్ద పరిమాణములో నల్లమందు తిన్నా- కడుపునొప్పి నివారిస్తుంది. సి) కందిగింజ పరిమాణములో ఇంగువ తిన్నా- గర్భశాల నివారిస్తుంది. డి) 2 చెంచాల తేనెను- 1 కప్పు వేడి నీటితో కలిపి త్రాగినా- కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.

19) మనము తిన్న ఆహారములనుంచి అల్లము తయారై, అవి బాగా పులిసి; పుల్లని త్రేపులు రావడమేగాక- కడుపులో మంటగా ఉంటుంది. చికిత్సగా- ఎ) పువ్వుకాయ, కర్బూజా (Water-Melon) పండు కలిపితింటే- కడుపు మంట తగ్గిపోతుంది. డి) పెక్ట్ మ్యాన్ అల్లపురసము ప్రతిరోజూ ఉదయము పూట త్రాగుతుంటే.

20) కొందఱు ఆహారముతో బాటు- గాలిని కూడా మింగుతారు. ఇంకా ఆహార పదార్థాలు జీర్ణము కాకపోవడం వలన కూడా కడుపులో గాలి పుట్టవచ్చును. అగాలి- కడుపులోను, ప్రేమంలోను చేరి- పొట్ట ఎత్తుగా వచ్చి ప్రేలితో పోడితే. పొట్టగా రెంక వస్తుంది. గాలివల్ల ప్రేగులు సాగి నొప్పి రావచ్చును. చికిత్సగా-

ఎ) కొంత కషాయము ప్రతిపూట టేబుల్ స్పూన్ తీసికొంటూవుంటే తగ్గిపోతుంది. ఏ) చిన్నుల్ని రసము 1 చెంచాడు తీసికొని, 1 కప్పు వేడినీటిలో కలుపుకొని- ప్రతిరోజూ ఉదయము పూట త్రాగాలి!

## గృహకోపకార చిట్కాలు

1) ఒట్టకంటిన ౨౦ గునుపారద్రోలడానికి- పాంపూతో కడిగిన తరువాత మామూలు సబ్బుతో ఉతికితే రంగు తేలికగా పోతుంది.

2) బాల్ పాయింట్ పెన్ ఇంక్ ముతకలు పోవాలంటే- బ్రాండి, విస్కీ, లాంటి ఆల్కహాల్ ని అది అంటినచోట ఒట్టమీద వేసి రుద్దితే- పోతుంది. నిమ్మకాయ ముక్కలు, టూత్ పేస్ట్ కూడా ఈ ముతకలని వదలగొడతాయి.

3) చొక్కాలకి అంటిన ఇంక్ ముతకలు పోవాలంటే- ఆవాలని మెత్తగా నూటి, ఆ ముద్దని ఆ ముతక ఉన్నచోట 24 గంటలుంచి; చల్లని నీటిలో- ముంచినస్పాంజ్ తో తుడిస్తే- పోతుంది.

4) ఎలక్ట్రిక్ బల్బు చుట్టూ పురుగులున్నప్పుడు, ఆ బల్బ్ కి ఉడుకులామ్ రాస్తే- పురుగులు వెళ్ళిపోయి; సువాసన వస్తుంది.

5) చిన్న పిల్లల కాళ్ళలో ముళ్ళు (Thorns) గ్రుచ్చుకొంటే- ఆ ప్రదేశములో ఐస్ ముక్కని కాసేపు వుంచితే- తిమ్మిరెక్క నొప్పి తెలియదు. అప్పుడు ఆ ముల్లుని తీయాలి.

6) వొడ్డింకలు (Cockroaches) రాకుండా- కలరా వుండలేకాక, బట్టల్లో కర్పూరము కూడా వుంచవచ్చు.

7) వెండి (Silver), బంగారు (Gold) వస్తువులు తళతళ (Glitter) లాడాలంటే- టూత్ పేస్ట్ తో రుద్దితే చాలు.

8) ఉల్లిపాయలని కోసేప్పుడు- టేబుల్ ఫేన్ గాలిని కోసే వాళ్ళమించి వెళ్ళేలా ఏర్పాటు చేసుకొంటే, ఉల్లిపాయల్లోని రసాయనిక పదార్థాలు ఆ గాలితో వెళ్ళిపోయి, కళ్ళలోంచి నీళ్ళు కాలువు.

9) బ్లాటింగ్ పేపర్ లేకపోతే- చిన్న సంచిలో కొద్దిగా ఉప్పు పోసి, దాన్ని వుంచినా చాలు! ఉప్పు తడిగా అవగానే మార్చాలి.

10) కోడిగ్రుడ్లు ఉడికించిననీటిని- కుండీ (Flower vase) లో పెంచే మొక్కల్లో పోస్తే.... అవి బాగా పెరుగుతాయి.

11) బంగళా దుంపలు ఉడికించిన నీటిలో- కాసేపు అట చేతులుంచితే.... అవి మృదువు (Soft)గా వుంటాయి.

12) ఎలక్కాయలు పొడికొట్టినప్పుడు- వాటితోక్కలని పొర వేయకుండా..... టీ డికాషన్ లో వేసి మటగిస్తే- టీకి వాసన వస్తుంది.

13) ఉల్లిపాయ తొక్కులు తీసేముందుగా- వేణ్ణీళ్ళలో వేసి, తరువాత- చన్నిళ్ళలో వేస్తే.... తొక్కలు తేలిగ్గా విడిపోతాయి.

14) గోంగూర ఉడకపెట్టిన నీళ్ళతో- వెండి, ఇత్తడి (Brass) సామాన్లు తోమితే.... అవి తళతళ మెలుస్తాయి.

15) బియ్యము కడిగిన నీళ్ళలో- వంకాయ ముక్కలు కోసివేస్తే- అవి కనరెక్కవు, నల్లబడవు.

16) నీటిలో ఉప్పు వేసి- కాబేజీ, కాలీఫ్లవర్ లాటి కూర గాయలను ఆ నీటిలో వేసిన 10, 15 నిమిషాల్లో వాటిలోని సూక్ష్మ క్రిములు నశిస్తాయి.

17) వెల్లుల్లికి- స్వల్పముగా నూనె రాసి, ఎండబెడితే.... వాటి మీది పొట్టు తేలిగ్గా వస్తుంది.

18) కోడిగ్రుడ్ల వాసన పోవాలంటే- వాటిని కొద్దిసేపు మంట మీద వుంచాలి.

19) పనస, అరటికాయలు కోసినప్పుడు చేతికి జిగట అంటుకోకుండా వుండాలంటే- అటచేతులకి ఆననూనె, ఉప్పు కలిపి వ్రాసుకొంటే సరిపోతుంది.

20) కేరట్స్ ని వేడినీళ్ళలో అయిదు నిమిషాలు ఉడకబెట్టి, తరువాత రెండు నిమిషాలు చల్లటి నీటిలో వేస్తే- దాని మీద చెక్కుని తేలిగ్గా తీయవచ్చు.

21) ఉడికించే ముందు కోడిగ్రుడ్ల పెంకు మీద- నిమ్మర సము వ్రాస్తే.... ఉడుకుతూండగా గ్రుడ్లు పగలకుండా వుంటాయి.

22) పిండి వంట (Pastry) చేసేటప్పుడు- నూనె పొంగు రాకుండా వుండాలంటే.... కొద్దిగా చింతపండు వేస్తే పొంగురాదు.

23) పుస్తకాల మీద సిరా మరకలు పోగొట్టాలంటే- ఆక్సాలిక్ ఏసిడ్ నూ, నీళ్ళనూ కలిపి, ద్రావకము చేసి; దానితో ఆ మరకలమీద రుద్దితే పోతాయి.

24) అద్దాలు (Mirrors) జిడ్డు పడుతుంటాయి. వాటిని నీళ్ళలో కాస్తదాన్యపు పిండి కూడా కలిపి శుభ్రము చేస్తూవుండాలి.

25) ఆకు కూరలు ఉడికించేటప్పుడు- ఒక చిన్న గరిట పంచదార వేసిన.... నీటితో ఉడకబెడితే.... ఆకు కూరకు సువాసన వస్తుంది. విటమిన్లు నశించవు.

26) చిన్న బిడ్డల మల-మూత్రాల కువయోగించే ఆయిల్ క్లాత్ తటచు బిరుసెక్కుతుంది. దానికి పులిసిన ద్రాక్షసారాయి, నూనె కలిపి పలుమార్లు రుద్దితే ఆ విధముగా పెట్టిపోదు.

27) పాలుకాచే గిన్నె అంచులకి లోపల గ్లిసరిన్ వ్రాస్తుంటే- పాలు పొంగవు.

28) కత్తి (Knife)ని చల్లటి నీటిలో ముంచి, ఉడికించిన గ్రుడ్లను కొస్తే చక్కగా తెగుతాయి.

29) బిర్యాని చేసేటప్పుడు నిమ్మకాయరసము కొద్దిగా కలిపి, ఉడికిస్తే- అన్నము (Cooked rice) మెతుకులు అంటుకోకుండా- పొడిపొడిగా వుంటుంది. అన్నము కరుడు కట్టదు.

30) బెండకాయలను- ఉడకబెట్టి, కూరచేసే ముందు- నూనెలో కొద్దిగా వేయించి- వండితే కూర జిగురుండదు.

31) వంట పాత్రలు, ప్లేట్స్, స్పూన్స్, గరిటెల వాసన- నీళ్ళలో వంటసోడా కలిపి కడిగితే పోతుంది.

32) కోడిగుడ్డు రసములో- ఒక టీస్పూన్ మైదా. (Maize) కలిపి, గిలకొట్టి, అప్లెట్ వేస్తే.... అది పెద్దదిగాలావుగా తయారౌతుంది.

33) అన్నము ఉడికాక వార్చే నీళ్ళ (Conjee)లో చాలా శక్తి ఉంటుంది. కాబట్టి దాన్ని పారపోయకుండా దానిలో నిమ్మ కాయ రసము, చక్కెర కలిపి త్రాగవచ్చు.

34) అన్నము ఉడికాక వార్చే నీరుని కరివేపాకు (Curry Leaves) పాడుల్లో పోస్తే.... అది బాగా పెరుగుతుంది

35) ఉల్లిపాయ తొక్కలు, కోడిగుడ్డు పెంకులు- గులాబి చెట్టుమొదట్లో వేస్తే.... పూలు పెద్దవిగా ముదురు రంగులో వస్తాయి.



36) బియ్యము డబ్బాలో అడుగున- ఎండు వేపాకులు వేసి, బియ్యము పోస్తే- పురుగు పట్టదు.

37) పెట్టెలలో చేరే పురుగులను పొరద్రోలడానికి- లవంగాలు చల్లి వుంచండి. కలరా వుండలకంటే మంచి ఫలితాన్నిస్తుంది.

38) గుడ్డల మీద సిరా గుర్తులు తుడిచివేయాలంటే- నిమ్మ ఉప్పును నీళ్ళలో కలిపి, బ్రష్ తో రుద్దివేయండి. "ఒంటె (Camel) బొమ్మ బ్రష్" ఐతే మఱీ మంచిది.

39) ఓ సీసాలో వేసి, మూతపెడితే.... కరివేపాకు తాజాగా వుంటుంది.

40) గ్రుడ్లని కడగకుండా వుంటే- అవి నిలువ వుంటాయి.

41) అరగంటసేపు ఉల్లిపాయలని నీళ్ళల్లో నానబెట్టి తరిగితే.... కళ్ళవెంట నీరు కాదు.

42) ఎండబెట్టిన నారింజ తొక్కలని- టీ కాచినప్పుడల్లా అందులో వేస్తే.... ఆ టీచక్కటి సువాసన వేస్తుంది.

43) నూనె అడుగున పట్టే మడ్డి పోవాలంటే- దానిలో చిన్న బంగాళాదుంప ముక్కవేసి పెడితే మడ్డి మాయమౌతుంది.

44) అల్యూమినియమ్ పాత్రలు లోపలివై వున్న నల్లబారితే- వాటిలో ఉల్లి పాయ కోసివేసి, నీళ్ళు పోసి ఉడికిస్తే- ఆ నలుపంతా నీళ్ళమీద తెట్ట కడుతుంది. పాత్రల లోపలిభాగము తెల్లగా బయటవుతుంది.

45) బాగా వేయించే పనున్నప్పుడు- నూనెలో చిటికెడు ఉప్పువేస్తే అది నూనె వాడకమును తగ్గిస్తుంది.

46) కాబేజీ వాసన ఇష్టము లేనివారికి- ఆ వాసన పోవడానికి- బ్రెడ్ ముక్కను కూడా వండేప్పుడు వేయండి.

47) అరటిపండ్ల తొక్కలను- పొరవేయక, తొక్క క్రింది భాగములో నున్న పదార్థాన్ని బూట్లమీద బాగా రుద్ది, అతిన తరువాత బూట్లను శుభ్రము చేస్తే పాలిష్ చేసినట్లుగా నిగనిగలాడతాయి.

48) పచ్చి మిరపకాయ (Chilly)లని- మూడు నాలుగు చోట్ల నూదితో గ్రుచ్చితే.... నూనెలో వేయించేప్పుడు పగిలి గింజలు వెదజల్లబడవు.

49) అకు కూరలని ఇనుప బాణలిలో వండకూడదు. వండితే అవి నల్లబడతాయి. Acc. No. 23315

50) కోడిగ్రుడ్లమీద- నెయ్యి లేదా వెన్నని కొద్దిగా వ్రాసి వుంచితే- అవి చెడిపోవు.

51) పచ్చిమిరెప కాయలను- తొడిమలు (Stalk) తీసి, గాలి జొరబడని సీసాలో వుంచితే.... పాడవవు. ఐతే చిటికెడు పసుపు వాటి మీద చల్లి, సీసాని చల్లటి ప్రదేశములో వుంచాలి.

52) నిమ్మకాయని మధ్యకి కోసాక- వాడని రెండో చెక్కని ఉప్పు వున్న పాత్రలో వుంచితే.... రసము ఎండదు. కాని పాత్రకి మూత (Lid)ను తప్పనిసరిగా ఉంచాలి.

53) పాలసీసా- నీళ్ళలో వుంచి, నీటిలో ఓ స్పూన్ ఉప్పు, ఓ స్పూన్ వాషింగ్ సోడా కలిపితే.... పాలు నిలువ వుంటాయి.

54) నిమ్మకాయలు తాజాగా ఉండాలంటే- వాటిని చల్లటి నీళ్ళలో ఉంచాలి. కానీ- రోజూ నీటిని మారుస్తుండాలి.

55) దోసకాయలు తాజాగా వుండడానికి- నేలమీద వుంచాలి. ఎండిపోకుండా మూతమూస్తే- చాలరోజులు తాజాగా ఉంటాయి.

56) పువ్వులు వాడిపోకుండా కొంతకాలము తాజాగా ఉండాలంటే- వాటిని ఉప్పునీటిలో పెట్టండి.

57) దుస్తులమీద- నెత్తురు ముతకలు పోవాలంటే- ఉతకక పూర్వము వాటిని కొంతసేపు ఉప్పునీటిలో నానబెట్టాలి.

58) బట్టలమీద సిరా ముతకలు పోవాలంటే- ఉప్పు, నిమ్మ రసము కలిపి, దానిని ముతకమీద పోసి, కాసేపుంచి ఉతకండి.

### ఈగలను పార్లద్రోలుటకు మార్గాలు

59) నిప్పుల కుంపటి (Oven) పై- పంచదార వేసిన ఒక విధ మైన ధూపము వస్తుంది. దీనివలన ఈగలు వెళ్ళిపోతాయి. 60) సాంబ్రాణి ధూపము వలన కూడా ఈగలు పారిపోతాయి. 61) ఎండు వావిలి ఆకుల ధూపము వలన గానీ; 62) వేపాకుల ధూపము వలన గానీ- ఈగలు దరిజేరలేవు.

